

กลุ่ม เพื่อนสติ

ฝึกใจ ให้รู้แจ้ง

ตามหลักสติปัฏฐาน

ส. มหาปัญโญภิกขุ

กลุ่ม
เพื่อนสติ

ฝึกใจให้รู้แจ้ง
ด้วยหลักสติปัฏฐาน

โดย...
ส.มหาปัญโญภิกขุ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๓ โดย กลุ่มเพื่อนสติ

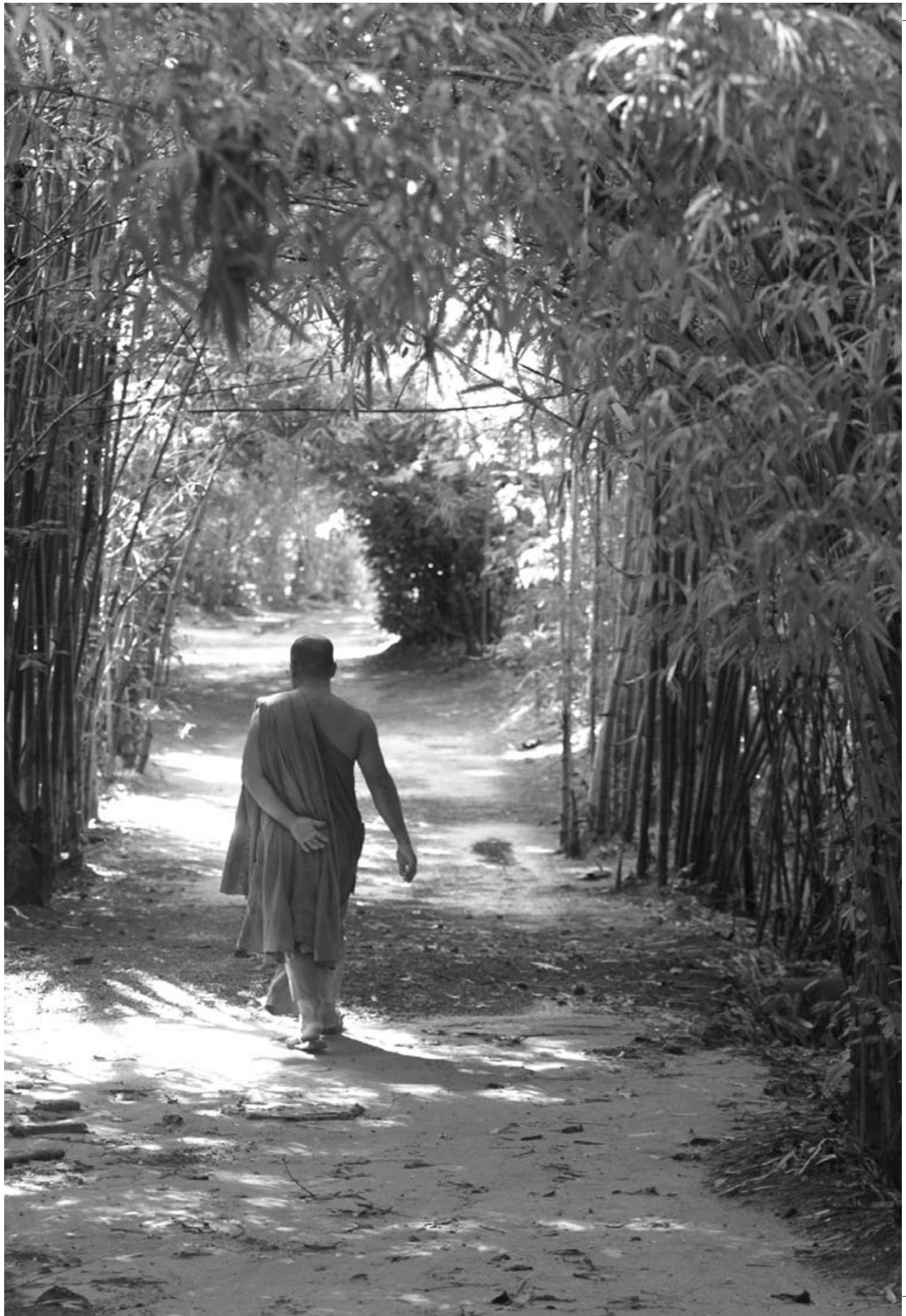
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ส.มหาปัญโญภิกขุ.
ฝึกใจให้รู้แจ้ง ด้วยหลักสติปัฏฐาน – พิมพ์ครั้งที่ 1.
กรุงเทพฯ : เพื่อนสติ, 2552, 144 หน้า.
1. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.
294.3122
ISBN 978-974-

ดำเนินการผลิตโดย **กลุ่มเพื่อนสติ**
๙๘/๖๙ ถนนรามคำแหง ๙๔ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทร : ๐๘๑-๔๔๐ ๘๘๘๓, ๐๘๑-๙๐๓ ๐๙๐๙
Fax : ๐๒ – ๗๒๙ – ๔๓๘๒, e-mail : friendofsati@yahoo.com

Green Read
พิมพ์บน
กระดาษถนอมสายตากรีนรี้ด
www.greenread.com

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ใยไหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด
๒๕๑/๑ ถนนแฮปปี้แลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๗๓๔-๓๔๕๐ (อัตโนมัติ) โทรสาร ๐-๒๗๓๔-๓๔๑๔
www.yaimaibook.com
ราคา ๑๑๙ บาท

กลุ่มเพื่อนสติ เราคำนึงถึงการส่งมอบสินค้าคุณภาพให้แก่ผู้อ่าน
ถ้าหากหนังสือที่ท่านซื้อเกิดชำรุด หรือเสียหาย อันเนื่องมาจากการผลิต
กลุ่มเพื่อนสติ ยินดีเปลี่ยนสินค้าให้ใหม่ทันทีโดยไม่มีเงื่อนไข
โดยท่านสามารถนำหนังสือไปขอเปลี่ยนที่ร้านที่ท่านซื้อมา หรือส่งหนังสือมาเปลี่ยนได้ที่บริษัท ใยไหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด โดยตรง



คำนำ

ปัญหาชีวิต คือการที่ผู้คนออกจากความคิดไม่เป็น ปัญหาสังคมไร้ความสงบสุขเพราะไม่รู้จักวางจิตให้อยู่เหนือทุกข์ เหนือปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นับถือพุทธศาสนา มียาแต่ไม่ยอมกิน มีทรัพย์สินแต่ไม่ยอมใช้ จึงต้องทนกับการเป็นโรคทุกข์ทรมานอย่างไม่น่าให้อภัย หลักวิปัสสนาคือทางออกของชีวิต แต่ผู้คนก็ไม่ใส่ใจศึกษาฝึกฝนให้ถึงภูมิภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน

การที่ไม่ได้ศึกษาพัฒนาสติ ทำให้จิตอ่อนแอ ไม่มีเครื่องป้องกันแก้ไข หรือทำลายความคิดปรุงแต่งได้ นี่คือปัจจัยที่ได้ก่อกลายเป็นยุคมืดของสรรพสัตว์อย่างแท้จริง

สติปัฏฐาน คือหลักสูตรการฝึกสติสู่การรู้แจ้ง เป็นการได้ประทีปส่องสว่างทำลายความมืด การเห็นแจ้งไตรลักษณ์ในรูปในนาม ย่อมทำให้ชีวิตนี้ผ่อนคลายความยึดถือ รู้ ตื่น เบิกบาน จิตเบา กายเบา เพราะเข้าใจธรรม ไม่นำเอารูปกายรูปจิตความคิดอารมณ์มาแบกถือให้เป็นภาระ

หลักการง่ายๆ ของการฝึกก็คือรู้ตัวให้มากพอ ให้สติตั้งมั่นก่อนจะหันไปเน้นการดูจิต ดูความคิดหรืออารมณ์ ความจริงถ้าสติตั้งมั่นเป็นมหาสติได้แล้ว สติตั้งอยู่กับฐานกายได้ดี การรู้เวทนา จิต ธรรมมันเป็นไปเอง เพราะสติเมื่อพัฒนาแล้วก็คือสมาธินั่นเอง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ สุดท้ายก็กลายเป็นปัญญาเห็นธรรมชาติแท้ของธรรมารมณ์ทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง อนัตตา แปรเปลี่ยนเวียนเกิดดับอยู่เช่นนั้น

ส่วนปัญญาที่แท้ คือพลังที่สำรอกความยึดติดผูกพันจนถึงขั้นเป็นอิสรภาพประภัสสรผ่องใสที่ถาวร เป็นดวงตาที่ไร้ธุลีกิเลสจริงๆ

อย่าหาธรรมะนอกตัว อย่ากลัวสมมุติ มองกายเนื้อเพื่อให้เห็นกายใน ดูกายเพื่อเห็นจิต หากต้องยกเครื่องชีวิต ต้องฝึกจิตเจริญวิปัสสนา

ส.มหาปัญโญ
วัดป่าโสมพนัส
สกลนคร

สารบัญ





Part
1

พุทธะ
คือสภาวะ ประหารกิเลส

ส่วนที่
๑.

พุทธะ
คือสภาวะประหารกิเลส

สว่างภายใน
ทำให้ใจเกิดสัมมาทิฏฐิ

ญาติโยมทั้งหลาย ขณะฟังก็จงตั้งใจฝึกเจริญสติไปด้วยนะ ทำใจให้สบายๆ ให้จิตอยู่ในสภาวะที่เป็นกลางๆ หากเกิดการปรุงแต่งแทรกเข้ามาในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นี้ ก็ให้สลัดทิ้งออกไป หรือไม่ก็รู้อยู่กับกายเฉยๆ เดี๋ยวมันก็จะดับไปเองตามกฎไตรลักษณ์ ทุกอย่างหากไม่มีการปรุงเสริมเติมแต่ง มันจะดับไปเองอยู่แล้วหล่ะนะ เปิดตาเอาไว้ มองไปข้างหน้าพอประมาณ หาความเป็นกลางของจิตให้เจอ อยู่กับปัจจุบันขณะให้ได้ วางอดีต-อนาคตเอาไว้ รู้สึกตัวอย่างเดียว ขณะฟังจะรู้เรื่องก็ได้ไม่รู้เรื่องก็ได้ จำได้ก็ดีจำไม่ได้ก็ดี เราไม่ถือว่าเป็นปัญญาหรอก แต่การฟังไปแล้วใจอยู่กับปัจจุบัน รู้แล้ววางๆ ฟังเล่นๆ ไป มีข้อความเพียงหนึ่งที่โดนใจ ให้ปล่อยวางได้ก็เพียงพอแล้ว

ปราชญ์เมธีชน เขาได้กล่าวเอาไว้ว่า **ให้ตื่นตาด้วยแสงไฟ ตื่นใจด้วยแสงธรรม** คือถ้ามีธรรมส่องสว่างเข้าไปกลางใจ ก็จะทำให้ใจนี้ตื่น แต่ถ้าธรรมะไม่ทำงาน ใจนี้ก็จะถูกคลุมด้วยความมืดบอด ด้วยอวิชชา

การมาปฏิบัติธรรม จึงเป็นการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาชีวิตมนุษย์นั้นเอง เพราะมนุษย์มันมีปัญหา ปัญหาของเขาก็คือ มีธุลีหรือมีฝ้าบังจักษุ คือมันเห็นอะไรไม่ค่อยชัด หรือว่าไม่เห็นเอาซะเลย

ปัญหาของมนุษย์คือ ความไม่รู้ ไม่เห็นอะไรตามความเป็นจริงที่เรียกว่า อวิชชา นั้นแหละ เราจะพยายามมาเห็น มาดูที่ตัวเรา มารู้อะไรตามความเป็นจริง

ที่มันไม่เห็นตามความเป็นจริง เพราะอะไร เพราะจิตมันติดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรามองอะไรก็มองไม่ตรง เห็นอะไรก็ไม่เห็นตรง ไม่มีสภาพธรรมที่เป็นเห็นเฉยๆ

***“เห็นเฉย”* คือตัวเห็นก็เฉยๆ ตัวจิตก็เฉยๆ เขาเรียกว่าเป็นสัมมาทิฏฐิ** เห็นจิตที่ไม่มีอวิชชาครอบงำ ไม่มีความปรุงแต่งเข้าไปครอบงำ และจิตประเภทนั้นก็จะไม่มีความหลง ไม่มีโมหาคติ ไม่มีภยาคติ ไม่มีโทสาคติ ไม่มีฉันทาคติ ความหลง ความกลัว ความโกรธ ความรัก อคติ ๔ เนี้ย มันไม่มีในใจ ประเภทนั้น

มองอะไรก็เห็นตามความเป็นจริง เพราะจิตมันเฉยๆ เฉยๆ นี้จะเห็นอะไรตามความเป็นจริงที่มันเป็น มันไม่ปรุงไป เห็นแล้วก็จบโดยธรรมชาติมัน ว่าง-ไม่ว่าง มันก็ไม่ปรุง เขาเรียกว่าสร้างสัมมาทิฏฐิให้เกิดขึ้นในจิต เฉยเพราะรู้แจ้งเห็นจริง เฉยเพราะจิตตั้งมั่นอยู่ในมรรคในผล เฉยที่มีพลังอันบริสุทธิ์แท้ๆ พลังอันเกิดจากการเห็นอริยสัจจ์ ๔ ในธาตุขันธ์

ศาสนา คือสาระพัฒนาการ จิตวิญญาณมนุษย์

ศาสนาทั้งหลาย รวมทั้งแนวคิดวัตถุนิยม ที่เกิดขึ้นเพราะความกลัวของมนุษย์ มนุษย์มีความกลัวเกิดขึ้นในจิต แต่ก็ไม่มีใคร

กล้าเข้าถึงความจริงนี้แล้วนำมาเปิดเผยได้ เมื่อก่อนก็กลัวภัยธรรมชาติ กลัวฝน กลัวฟ้าผ่า กลัวแดด กลัวลม กลัวแผ่นดินถล่ม กลัวร้อน กลัวหนาว

แต่ต่อมามนุษย์นี้กลัวเรื่องศักดิ์ศรี มันมีศักดิ์ศรีพ่วงเข้ามาด้วย กลัวจน กลัวมี กลัวเสียหน้า กลัวไม่มีใครดูแลเอาใจใส่เยียวยารักษา กลัวไม่สนุกสนาน ไม่เพลิดเพลิน ความกลัวมันเริ่มไหลเข้ามาๆ กลัวสิ่งนอกตัว กลัวสมมุติ

มนุษย์ก็เลยต้องสร้างสรรค์วิวัฒนาการความคิด ความเห็น ความรู้ ความเชื่อ เพื่อหยุดยั้งความกลัว หรืออย่างน้อยก็คือให้เกิดความอบอุ่นขึ้นในจิตตัวเอง ให้รู้สึกว่าเรามีอะไรเป็นที่ยึดบ้าง มันสร้างเป็นเครื่องป้องกันตัวเอง แต่สิ่งเหล่านี้ในบางครั้งกลับไม่ใช่เรื่องของปัญญา เป็นแค่การกลบเกลื่อน มิหนำซ้ำกลายเป็นอุปสรรคเครื่องขัดขวางไม่ให้จิตเกิดปัญญา เรียกว่า **“อวิชชา”** ทับถมจมลงไปอีก เกือบจะลงลึกไปถึงเรื่องของ **“เดียรฉานวิชชา”** คือ วิชาสนองสัญชาตญาณหรืองมงายยิ่งกว่าคนไม่มีศาสนาก็มี

การรู้แจ้ง คือวิชชา แก้ปัญหาความกลัวของมนุษย์

วิชชาของมนุษย์ ก็คือวิชชาทำลายความรู้สึกที่ประกอบไปด้วยอวิชชานั้นแหละ ถ้ามนุษย์เราอยู่ด้วยสัญชาตญาณธรรมดาๆ ไม่ปรุงแต่ง มนุษย์จะไม่ทุกข์เท่าไหร่นะ สัญชาตญาณในการสืบพันธุ์ แสวงหาที่อยู่ สัญชาตญาณในการแสวงหาอาหาร การกลัวภัย คือถ้า

มนุษย์เหมือนกับสัตว์นี่ มันไม่ปรุงแต่ง ความกลัวนี่จะไม่เท่าไหร่ ความทุกข์ของมนุษย์ก็จะไม่มีมากเท่าไหร่ แค่นี้ก็เป็นเพียงเรื่องของสัญชาตญาณ

แต่มนุษย์นี้เพราะมีความปรุงแต่งเข้าไปมาก เลยมีอุปาทานในสัญชาตญาณนั้น กลัวไม่เอร็ดอร่อย ไม่เพลิดเพลินสนุกสนาน ไม่อะไรต่างๆ คือความกลัวมันมีมากเกินไป มนุษย์ตื่นตระหนกกับความกลัวเหล่านี้

คำสอนในพุทธศาสนานี้ จึงมุ่งแก้ปัญหาความกลัว ให้พ้นจากความกลัว ที่สุดคือ มนุษย์กลัวการพลัดพราก กลัวความเจ็บไข้ และมนุษย์กลัวความตาย รวมไปถึงการกลัวตายแล้วเกิดอีก กลัวตายแล้วสูญ ไม่ได้กลับมาเกิดอีก ศาสนาทั้งหลายจึงปรากฏเกิดขึ้น คำสอนทั้งหลายเนี่ยปรากฏเพื่อแก้ปัญหาพวกนี้ แนวคิดแนวทางอันหนึ่งคือสร้างระบบกลบเกลื่อน เป็นเรื่องของวัตถุ แต่แนวความคิดอีกอันหนึ่งเป็นเรื่องของจิตใจ

เรื่องศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจ ซึ่งก็มีหลากหลายศาสนาที่ช่วยยับยั้งความรู้สึกอันนี้ ปฏิบัติธรรมเนี้ยทำให้มันสามารถดับความกลัวได้ *“มัจจุทเธยยัง สุทุตตะรัง”* ข้ามพ้นความกลัวได้ ความกลัวทุกอย่างไม่ให้มีในจิต

ในการปฏิบัติทีแรก เวลาเราเข้าใจก็จะหายกลัวในสิ่งที่เป็นสมมุติโลก สมมุติอันนั้น สมมุติอันนี้ขึ้นมา เราเข้าใจแล้วก็หายสงสัย แล้วความกลัวมันก็จะหายไปเปลาะหนึ่ง

แต่ว่าความกลัวศักดิ์ศรี กลัวมี กลัวจน กลัวไม่เท่าเทียมคนอื่น พวกนี้เราสมมุติขึ้นมาอีกชั้น มันเป็นเปลือกที่ขยับต่อมาอีก

แล้วจะเข้ามาใกล้ๆ คือเรื่องสัญชาตญาณความกลัวเรื่องของความติดในรูป รส กลิ่น เสียง ในกามพวกนี้ ซึ่งมันจะลึกเข้ามาตามลำดับ คือ ขยับเข้ามาใกล้แกนชีวิตเรามากขึ้น

เวลาปฏิบัติธรรมแรกๆ ใหม่ๆ บางคนจึงตัดความกลัวได้ในระดับที่ห่างๆ ตัวหน่อย แต่บางคนก็ขยับเข้ามาใกล้ตัวๆ จนกระทั่งว่าความรู้สึกนึกคิดที่เป็นเรื่องของความกลัวที่เป็นไปตามสัญชาตญาณนั้น บางคนตัดได้เด็ดขาด ไม่กลัว นี่เขาเรียกว่า สิ้นอาสวะที่หมักหมมมากับชีวิต ชีวิตนี้อยู่ด้วยปัญญาล้วนๆ ก็เป็นพระอรหันต์ เป็นสัมมาทิฏฐิโดยสมบูรณ์แบบ

จริงๆ แล้ว ชีวิตมนุษย์มันไม่มีอะไร แต่เราก็มีความรู้สึกความกลัว แฝงอยู่ในขันธ์ห้า พวกที่มีความรู้เคยศึกษาเล่าเรียนมามากก็กลัวคนดูถูกดูหมิ่น เหยียดหยาม กระทบกระทั่ง กลัวเสียศักดิ์ศรี กลัวไม่ดีไม่เด่นกว่าผู้อื่น ดังนั้นจึงกลายเป็นคนมีทิฏฐิมานะสูง

ความประมาทขาดสติ
เป็นสิ่งที่น่ากลัวยิ่งกว่า

แต่คนปฏิบัติธรรม จะกลัวพวกนี้คือ กลัวพวกขาดสติ อันที่จริงเราฝึกปฏิบัติธรรมเพื่อให้มีสตินะ แต่ปฏิบัติแล้วกลับได้เห็น... โอ้...สิ่งทั้งหลายที่น่ากลัวในโลกนี้ คือ ***“คนขาดสติ”*** **เพราะคนขาดสตินี้มันจะหมุนเข้าไปในสังสารวัฏฏ์** เข้าไปอยู่ในอำนาจการปรุงแต่ง ในการยึดมั่นถือมั่น ในอุปาทานที่มันเป็นภพ เป็นชาติของชีวิตน่ะ แต่ละ

วงจรคือนรกชัดๆ จะไม่อยู่กับธรรม จิตขณะนั้นไม่เป็นตัวของตัวเอง แล้วแต่อำนาจของกิเลสตัวไหนเข้าครอบครองใจ

พุทธศาสนา
คือสภาวธรรมประหารกิเลส

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้ถ้ามันอยู่ในใจของใครแล้ว เวลาไปพูดคุยกับเขา เดี๋ยวมันก็เกิดอารมณ์แล้ว มะลึงตึงตังขึ้นมา คือสังสารวัฏฏ์หมุนในจิตเขาอีกแล้ว มันเหมือนกงจักรนะ มันหมุน...ปรู๊ด...ถ้าใครไปอยู่ในรัศมีเขา เราก็จะบาดเจ็บด้วย ดังนั้นเราต้องอยู่ให้ห่างไกลคนที่ปฏิฆะหงุดหงิดง่าย โกรธง่าย ทิฏฐิสูงเนี่ย กิเลสตัณหาสิงใจมันน่ากลัว คือไม่มองว่าชีวิตนี้มันก็ไม่ได้มีอะไร แค่วางจิตมันก็ว่าง จิตนี้มันอนัตตาแท้ๆ

แต่ว่าเราทั้งหลายผู้ปฏิบัติธรรม รู้จักว่าสัญชาตญาณเนี่ยมันเป็นเรื่องที่น่ากลัว การปฏิบัติตามความคิด ตามทิฏฐิ ตามมานะนี่เป็นเรื่องที่น่ากลัว เพราะโดยปกติแค่เรารักษาสัญชาตญาณที่เป็นไปโดยธรรมชาติของธาตุขันธ์ ที่ไม่ได้เกี่ยวกับการเป็นทุกข์ หรืออุปาทานขันธ์ แค่นี้ก็ถือว่ามากแล้ว

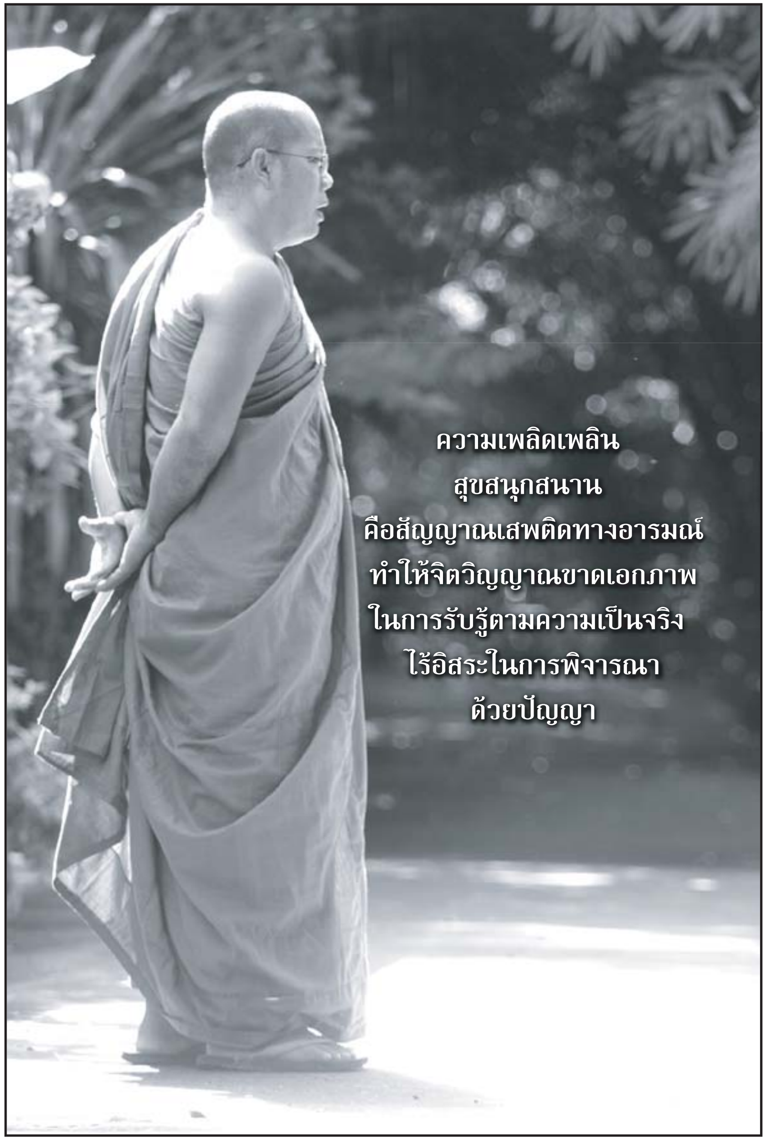
โดยธรรมชาติธรรมดาของมนุษย์นี่ มีครอบมีครัว มีผัวมีเมีย มีหน้าที่การงาน มีกิจกรรมอะไรต่างๆ ที่เป็นไปโดยธรรมชาติธรรมดา ก็ถือว่าเพียงพอกับชีวิตนี้แล้ว แต่เพราะความหลงที่อยู่ในจิตคนมันต้องการมากไปกว่านั้น มันมีทิฏฐิ มีอัตตา มีตัวตนอะไรเข้าไปเกี่ยวเกาะ ต้องการครอบครอง หึงหวง รักษา แต่เพราะมิจฉาทิฏฐิ

ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง เขาจึงรักษาด้วยอวิชชา เพราะเขาไม่รู้จริง ก็เลยรักษาโดยสำคัญว่าตนเป็นเจ้าของเอาไว้

ดังนั้นปัญหามันก็เกิดเป็นวงกว้าง ในระดับตัวตน ระดับครอบครัว ในระดับภูมิภาค ในระดับประเทศ ในระดับกลุ่มพวกพ้องขึ้นมา ทีนี้อัตตาของหลายคนมารวมกัน มันกลายเป็นแนวคิด แล้วผลักดันไปสู่ความเป็นลัทธิ เช่น ลัทธิการเมือง ลัทธิการปกครอง ลัทธิเศรษฐกิจ ลัทธิความเชื่อทางศาสนาก็เกิดขึ้นตามมา

ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นอุปสรรคหรือปัญหาใหญ่หลวงของมนุษย์ เป็นศัตรูบั่นทอนพละกำลัง สติปัญญาในการดำรงความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์แบบตลอดรอดฝั่ง ดังนั้น พุทธศาสนาจึงกำเนิดขึ้นมาจากชัยชนะของมนุษย์ต่อกิเลส **"ตรัสรู้"** คือการเอาชนะกิเลสได้โดยชิ้นเชิง แล้วได้นำความรู้หรือปฏิบัติการอันนั้นมาถ่ายทอดต่อ เพราะเหตุว่าองค์ประกอบหลักของชีวิตมนุษย์ทุกคนจะเหมือนกัน สุข ทุกข์ ดับทุกข์ ก็เกิดจากฐานจิตเดียวกัน สภาวธรรมไม่ต่างกัน **สภาวะวิปัสสนาคือตัวพุทธศาสนา สติ สมาธิ ปัญญาคือเนื้อโครงสร้าง ความพ้นทุกข์คือแก่นแท้**

สภาวะเช่นนี้มีหน้าที่คือให้ความสว่างกับชีวิต หรือประหารกิเลสให้จิตโดยตรง เป็นเคล็ดลับให้จิตเกิดการสำรอกอวิชชา ตัณหาอุปาทาน ออกมาโดยตรง แต่ต้องทำให้ตรงกับสูตรสำเร็จที่พระพุทธเจ้าได้วางแนวทางเอาไว้



ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี ศีลธรรม คือรั้วกั้นกิเลส

ในบางลัทธิ บางแห่ง บางเผ่า เขามีวัฒนธรรมแห่งการรักษาทางด้านจิตวิญญาณ เพื่อเป็นตัวแก้ไขความกลัวในระดับหนึ่ง เขาเรียกว่าวัฒนธรรมทางด้านศาสนา ทางขนบธรรมเนียมประเพณี แต่เมื่อลัทธิพวกนี้มันเข้าไปรุกราน ลัทธิเก่าๆ จะถูกทำลายหมดเลย รั้วแห่งศาสนา วัฒนธรรมถูกทำลาย รั้วแห่งความเชื่อถือ รั้วแห่งความปกติ ความสมานฉันท์ ความสามัคคีต่างๆ ถูกทำลายไปหมด

เพราะอะไร...เพราะลัทธิแห่งความกลัวนี้แหละเข้าไป มันอาจเข้าไปในรูปแบบของวัตถุ เรื่องของความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ลัทธิในการเสาะแสวงหาเรื่องของเศรษฐกิจ จะเอาเงินเอาทองจากชนกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ เอาลาภ ยศ สรรเสริญ แสวงหาความสุขจากความทุกข์ของผู้อื่น โดยเริ่มจากการทำลายสติปัญญา ให้จมอยู่ในเวทนา สัญญา อารมณ์ เสพติดในผัสสะ แต่เราก็เรียกว่าเอาความเจริญเข้ามา เอาความสุขมาหยิบยื่นให้ **ตรงนี้เราต้องพิจารณาให้ดี ความเพลิดเพลิน สุขสนุกสนาน คือ สัญญาณเสพติดทางอารมณ์ทำให้จิตวิญญาณขาดเอกภาพในการรับรู้ตามความเป็นจริง ไร้อิสระในการพิจารณาด้วยปัญญา** เพราะตัวจิตวิเวก และโยนิโสมนสิการหายไป สมาธิไม่มีจะเอาปัญญาหยั่งรู้มาจากไหน

แต่สังคมจำเป็นจะต้องดำเนินต่อไป ดังนั้นมนุษย์ผู้ฉลาด จึงสร้างกฎกติกา ประเพณีปฏิบัติ ศีลธรรม นิติธรรม นิติรัฐขึ้นมา เป็นสัญญาประชาคมจรรโลงสังคม แล้วบัญญัติบทลงโทษหนักเบาตาม

โทษานุโทษ

แต่มนุษย์มีกิเลสที่เกิดจากการสะสมในจิตกลายเป็นม่านบังตาเป็นผลให้หลงทาง จิตเดินออกนอกลู่นอกทางของมรรคผล มนุษย์ยังขาดการเห็นแจ้ง กิเลส ตัณหา อวิชชา เป็นตัวพาก่อกรรม ก็จึงจำเป็นต้องตรากฎหมาย ซึ่งหลักเกณฑ์การมีบทบัญญัติก็เพื่อประคองจิตให้เกิดสัมมาทิฏฐิเข้าสู่เส้นทางของมรรค ประคองคนให้เกิดการยกระดับขึ้นสู่ความเป็นมนุษย์ ให้มีวินัยในการใช้ชีวิต ประคองสังคมให้เกิดการพัฒนาร่วมกันในกรอบของศีลสามัญตาและทิฏฐิสามัญตานั้นเอง ในพุทธวินัยแสดงระเบียบบัญญัติหรือเป้าหมาย ๑๐ ประการไว้ดังนี้ คือ

๑. สังฆะสุฏฐุตายะ เพื่อความเรียบร้อยดีงามแห่งหมู่คณะ

๒. สังฆะผาสุตายะ เพื่อความผาสุกแห่งหมู่คณะ

๓. ทุมมังกูนัง ปุคคะลานัง นิคคะหายะ เพื่อข่มบุคคลผู้เก้อยาก

๔. เปสะลานัง ภิกขูนัง ผาสุวิหารายะ เพื่อความผาสุกแห่งเหล่าบุคคลผู้มีศีลอันดีงาม

๕. ทิฏฐะธัมมิกานัง อาสะวานัง สังวะรายะ เพื่อบำบัดแก้ไขอาสาวธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นในปัจจุบัน

๖. สัมปะรายิกานัง อาสะวานัง ปะฏิฆาตายะ เพื่อป้องกันบาปและอาสาวธรรมทั้งหลายที่จะบังเกิดขึ้นในอนาคต

๗. อัปปะสันนานัง ปะสาทายะ เพื่อความเลื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เลื่อมใส

๘. ปะสันนานัง ภิยโยภาวายะ เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นของ

ชุมชนผู้เลื่อมใสแล้ว

๙. สัทธัมมัฏฐิติยา เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม

๑๐.วินะยานุคคะหายะ เพื่ออนุเคราะห์วินัย สำหรับใช้เป็นกฎเกณฑ์ในการจัดระเบียบของหมู่คณะให้มีความหนักแน่นมั่นคงยิ่งๆ ขึ้น

ที่จริง มนุษย์เรานี้ถ้าจะได้รับผลการพัฒนาเกิดความเจริญจริงๆ คือเจริญทางสติ ทางปัญญา เจริญทางจิตวิญญาณที่สูงขึ้น มนุษย์ต้องหายป่วยจากโรคทางวิญญาณที่เราเป็นกันมาตั้งแต่เกิด แต่นี้ยิ่งเจริญวัยเท่าไหร่ ความป่วยใจก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณอยู่ทุกขณะจิต ขาดวินัยในการใช้ชีวิต ขาดเป้าหมายสัมมาทิฏฐิในความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง **ระเบียบวินัยคือเครื่องมือรักษาและพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง ต้องลงลึกไปถึงจิต ลงลึกไปถึงจุดกำเนิดของปัญหาและปัญญา** ***"วินัยโลเก อภิชฌาโทมนัสสัง"*** สามารถนำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ หน้าที่หรือเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น คือสติสัมปชัญญะ อย่างพระอริยอรหันต์ ท่านจะมีสติเป็นวินัยที่เป็นอริยวินัย วินัยที่ทำให้ใจห่างจากกิเลส

โรคที่เกิดกับมนุษย์

มนุษย์มีอยู่ ๓ โรค คือ ๑.โรคกาย ๒.โรคจิต ๓.โรควิญญาณ โรคจิตก็เหมือนที่เขาไปหาหมอจิตแพทย์ตามคลินิก หรือโรงพยาบาลนั้นแหละ เป็นความผิดปกติของฮอร์โมนหรือระบบประสาท ความ

เศร้าหมองทางความรู้สึกอะไรประมาณนั้น แต่**โรคทางวิญญาณนี่คือทางการสัมผัสรับรู้ แล้วเกิดความสำคัญมั่นหมายในความนึกคิดอุปาทานต่อผัสสะ** เป็นโรครัก โรคชัง โรคโกรธ โรคโลภ โรคหลง นี่เป็นนามโรค (โรคที่ตามมา ติดเชื้อจากการรับรู้)

คือ **ความรู้ความสามารถเรื่องของปัญญาจริงๆ ต้องเป็นไปเพื่อการสร้างสรรค์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในชีวิต แล้วข้ามพ้นความกลัวอันนี้ได้** จึงเรียกว่า **ปัญญา** มนุษย์ต้องออกจากความกลัว ออกจากสัญชาตญาณ ออกจากความงมงาย ออกจากความไม่รู้สัจจะธรรมในสรรพสิ่งให้ได้

ปัญหามนุษย์เกิดจากนวัตกรรมการศึกษา ของผู้ไม่มีปัญญา

แต่ถามว่า นวัตกรรมหรือสิ่งใหม่ๆ ที่เขาสร้างขึ้นมาในปัจจุบันนี้ เป็นไปเพื่อให้มนุษย์เกิดปัญญาแบบที่กล่าวมาแล้วนี้มั้ย ? คำตอบก็คงไม่ !!!...แต่...เป็นไปเพื่อการกลบเกลื่อน เพราะคนสร้างนวัตกรรมทางการศึกษาก็คือคนไม่มีปัญญา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เขาก็ไม่รู้ ดังนั้น เขาก็ส่งลูกส่งหลานไปเรียนตามเรื่อง เราก็ภูมิใจว่าลูกเราได้เกรด ๔.๐๐ แต่ที่จริงมันได้แต่ทิฏฐิกลับบ้าน ได้แต่มานะ ได้แต่ราคะ ได้แต่ตัณหา บางทีพ่วงลูกพ่วงหลานมาด้วย มาให้พ่อแม่ได้เลี้ยงช่วยอีกต่างหาก ได้แต่หนี้สิน ได้แต่จดหมายเตือนจากสถาบันต้นสังกัด ได้แต่ไปฝึกหัดเรียนรู้ขึ้นโรงขึ้นศาลกับลูกเต้า ได้โรคโศกเศร้า ประสาทไมเกรนทั้งหลาย

ไม่ได้อะไรเลย ได้แต่ความทุกข์กลับมา นี่คือผลพวงจากการพัฒนาของอวิชชา เป็นการไหลตามความรู้สึกที่ผุดออกมาจากใจ เราก็คิดว่าลูกเรา หลานเรา ประเทศชาติเรา บ้านเมืองเรา พัฒนาได้ดีขึ้น มีเงินมีทองสูงขึ้นอย่างโน้นอย่างนี้ ความสุขจึงจะมีขึ้นจริงๆ ไม่มีน่ะ หลายๆ ประเทศนะ มี GDP สูง อัตราการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจสูงมาก แต่ในขณะเดียวกัน ปัญหาสังคมเขาก็เยอะมาก และเยอะขึ้นเรื่อยๆ ปัญหาอัตตา ตัวตน ปัญหาความรู้สึกยึดมั่นในศักดิ์ศรีเนี่ย โดยเฉพาะประเทศใหญ่ๆ เรื่องเผ่าพันธุ์ เรื่องเชื้อชาติ สีผิวอะไรนี่ ตามมามากมาย การไม่ยอมกัน เพราะอะไร...เพราะขาดการศึกษาเรื่องจิตนี่เอง **อัตตาตัวตนมนุษย์นี่มันมาก มันสะสมได้แม้ในระบบการศึกษาที่เราคิดว่า คือการพัฒนามนุษย์**

สังคมวัฒนธรรมการศึกษาทุกวันนี้ บ่มเพาะเฉพาะมันสมอง ไม่สนเรื่องการอบรมเพาะบ่มจิตวิญญาณ คุณธรรม จริยธรรม บรรยากาศการศึกษาปัจจุบันนี้มันไม่เอื้อเลยจริงๆ เลี้ยงลูกแบบสัตว์ ให้ก็แต่เฉพาะวิชาทักษะการทำมาหาเลี้ยงชีพเท่านั้น ในเมื่อจิตวิญญาณ ไม่ได้รับการพัฒนาดูแลอย่างถูกต้อง การปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ระหว่างกันและกันในอนาคตคงไม่ต่างอะไรจากสัตว์ทั่วไปมากนัก หรืออาจเลวร้ายกว่าสัตว์ก็ได้

ดังนั้น *พุทธธรรม คือวิวัฒนาการทางสติปัญญาที่เกิดมาจากความรู้แจ้ง ความตรัสรู้ของพระพุทธองค์ นี่จึงเป็นหนทางแก้ปัญหาของชีวิตที่สมบูรณ์แบบมาก มีทั้งศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม และปรมัตถธรรม อยู่ในตัวเสร็จสรรพ ถือได้ว่าเป็นตัวยาชีวิต หรือคำสอนที่เพอร์เฟ็คจริงๆ เท่าที่มนุษย์เคยมีมา* ดังนั้นนักการศึกษาจึง

ควรต้องหันมาพิจารณาเรื่องของการพัฒนาชีวิต สู่ความพ้นทุกข์ตามหลักสูตรของพระพุทธองค์ที่ทรงได้ตรัสรู้ไว้ดีแล้วนั้น

การปลูกฝังกับตัวบุคคลอาจไม่ยาก แต่การผลักดันเข้าสู่ระบบคงต้องใช้เวลานาน แต่อย่างไรก็ตาม หลักสูตรนี้ก็ยังเป็นหลักสูตรการศึกษาแบบยั่งยืน เพราะหลักสูตรอิงอยู่กับหลักอริยสัจธรรม

มีคนบรรลุธรรมก่อนพระพุทธเจ้า

หลวงตาเองนี่มีความเข้าใจว่า การเข้าถึงธรรมนี้มีมาก่อนมีพระพุทธเจ้า มีความรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ นะ เพราะปฏิบัติธรรมแล้วรู้ว่ามันอยู่ในวิสัยน่ะ คือฤาษี ดาบส นักพรต นักบวช โยคี ภิกษุ และโยคาวจรอะไรหลายๆ ประเภท เขาคงเข้าถึงธรรมอันนี้ได้อยู่ เพราะคนสมัยก่อนเขาปฏิบัติกันจริงจัง เป็นนักแสวงหา หรือนักบำเพ็ญพรตกันจริงๆ ถึงแม้จะถูกสมาธิครอบงำแต่ก็เชื่ออยู่ลึกๆ ว่า **คนสมัยก่อน หรือร่วมสมัยพุทธกาลสามารถเข้าถึงอริยธรรมนี้ได้ ต้องมีสักคนที่เฉลียวใจที่หลุดจากสมถะ แล้วมารู้แจ้งปรากฏการณ์ของความคิดได้** เพียงแต่สถานะเขาอาจไม่สมบูรณ์พร้อมด้วยวิชชาและจรณะ การประกาศธรรมเลยทำได้ในวงแคบ แล้วเมื่อสาระหดหายไปวัฒนธรรมเดิมก็ห่อหุ้มกลืนหาย เช่นพุทธธรรมในอินเดียปัจจุบัน

เราลองไปศึกษาเรื่องของชาดก จะเห็นว่าแม้กษัตริย์เขาก็ไปหาปฏิบัติธรรม เศรษฐีเขาก็ไปหาปฏิบัติธรรม ฤาษี ดาบส หากเราไปดูในประเทศอื่นก็เห็นด้วยว่าเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าไปดูในประเทศอินเดีย

ก็จะรู้สึกเห็นได้เลยว่าเป็นไปได้ ที่ว่าคนเข้าถึงธรรมในลักษณะเป็นพระปัจเจกพุทธะนั้น มันมีอยู่แล้ว คือเขาปฏิบัติธรรมแล้วสามารถเข้าถึงธรรมนี้ได้ เพียงแต่ว่าเขาไม่สามารถเผยแพร่ได้ คือรู้ได้เฉพาะตน ดับทุกข์ได้เฉพาะตน เหมือนพระบ้านเรานี่น่ะ หลวงพ่อองค์นั้นหลวงปู่องค์นี้ ทำสมาธิอยู่ในป่าในดง จนแก่ๆ ๆ เฒ่า แล้วก็ตายไป ท่านก็สงบ ท่านก็ดีนะ อาจจะทะลุสู่มิติของความเป็นฌานไปสู่อริยภูมิได้ เพียงแต่รู้สึกว่ามันเหือดแห้งแล้วมันหายไป คือข่มไปนานๆ เข้าแล้วมันก็ทะลุไป มันเป็นเจโตวิมุติไปโดยธรรมชาติ แต่ท่านไม่ถนัดในการสื่อสารแสดงธรรมสอนคนอื่น จึงเรียกว่า **"พระปัจเจกพุทธ"** ไง

อย่างสภาวะจิตของพรหมเนี่ย มันก็มีกล่าวไว้ อย่างพระอนาคามี ตายแล้วก็เกิดในสุทธาวาส คือจิตของพรหมก็เท่าๆ กับพระอนาคามี คือดับความรู้สึกทางเพศได้ กามราคะเนี่ย เพียงแต่ว่ามันอาจไม่ถึงที่สุดทุกข์ที่แท้จริง ด้วยการสิ้นอาสวะ กิเลสอันหนึ่ง เป็นเจโตวิมุติ แต่อริยภูมินี้ ทั้งเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติ คือ เมื่อใดเพ่งจ้องอยู่กับธาตุสี่ เพ่งอยู่กับกสิณ กับภาวะสมมุติบัญญัติทั้งหลายเป็นอารมณ์มันก็จะได้แค่ความสงบ **แต่เมื่อใดที่มีสติดูความคิด เห็นการเกิดดับในขันธ์ห้าได้ก็นับเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาแล้ว ดังนั้นจึงไม่แปลกเลยที่จะยกเครดิตให้นักปฏิบัติสมัยก่อนว่า การบรรลุธรรมก่อนพระพุทธองค์นั้นย่อมเป็นไปได้ ส่วนการนำเสนอคำสอนนั้นเขาเองอาจไม่ได้สะสมบารมีหรือฝึกทักษะมาทางนี้**

ตอนที่ยังมีชีวิตหนุ่มๆ อยู่ทำได้ประมาณนี้ แต่อาจจะไปถึงที่สุดทุกข์เมื่อวัยชราตอนแก่ๆ มันก็เลยไม่มีโอกาสเอาอะไรมาสอน เพราะแก่แล้ว เอ้า...ก็เสวยผลไปตามเรื่อง ถึงตอนนั้นญาติโยมก็อุปฐาก



ศักยภาพคนที่จะมาปฏิบัติเนี่ย
ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิจนกระทั่งแก่ จึงจะบรรลุ
แต่สามารถเข้าถึงได้ใน ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน, ๗ เดือน, ๗ ปี
ถ้าคนนั้นทำอยู่เรื่อยๆ ก็สามารถเข้าถึงธรรมได้

อุปถัมภ์เอาใจใส่ดูแลก็มีลูกศิษย์ลูกหา เอ้า !!! คนนั้นก็มาเยี่ยม คนนั้นก็มาทำทักษิณาทาน จึงไม่มีเวลา ซึ่งเหมือนพระเถระบ้านเรานี่แหละ ขยับไปไหนไม่ได้ โอ้ย !!!...ญาติโยมเยอะ แล้วจะเอาอะไรไปสอนล่ะ มันไม่มีเวลาแล้ว กลายเป็นพระสังคมโลกๆ ไป ก็เหลือแต่รอตายเท่านั้นเอง ก็เหมือนเป็นผู้วิเศษไปเลยโดยปริยาย

แต่ว่า ๒,๕๐๐ กว่าปีมาเนี่ย พระพุทธเจ้า หรือเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านปฏิบัติธรรม ได้บรรลุตั้งแต่อายุ ๓๕ ปี บรรลุสภาวะอันเนี้ยแล้วก็เอามาสอนน่ะ อายุ ๓๕ ปี กว่าจะตายก็ตอนอายุ ๘๐ ปีเนี่ย ทำอะไรล่ะ !! ถ้าไม่สอนเนี่ย แสดงว่าท่านมีศักยภาพนะ คือท่านสามารถเข้าถึงในเวลาอันใกล้ ปฏิบัติ ๖ ปี ค้นคว้าวิจัย ลองผิดลองถูก สุดท้ายทำแค่วันสองวัน ท่านก็รู้แจ้ง บรรลุธรรมถึงที่สุดของทุกข์

จึงเชื่อว่าศักยภาพคนที่จะมาปฏิบัติเนี่ย ไม่จำเป็นต้องทำสมาธิจนกระทั่งแก่ จึงจะบรรลุ แต่สามารถเข้าถึงได้ใน ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน, ๗ เดือน, ๗ ปี ถ้าคนนั้นทำอยู่เรื่อยๆ ก็สามารถเข้าถึงธรรมได้ เข้าถึงธรรมชาติอันนี้ แล้วพ้นจากสภาวะของความกลัวเหล่านั้นได้โดยธรรมชาติเลย

เป้าหมายของการศึกษา คือชัยชนะจากกิเลส

พระพุทธเจ้าแต่ก่อนท่านก็มีสมมุติฐานของชีวิตไว้เหมือนกันว่า กลัวกลับมาเกิดอีก กลัวตาย พระองค์ไปเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย แล้วก็เห็นสมณะ จึงถามนายฉันนะผู้ติดตามว่านี่ คือใคร ฉันนะก็ตอบว่า นี่คือ **“สมณะ” คือผู้ค้นหาสภาวธรรมหาคำตอบของชีวิตที่**

อยากพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย

ตายแล้วไปไหนล่ะ บางคนตายแล้วก็สูญไป แต่ทิศทางแนวโน้มของศาสนา ความเชื่อสมัยโน้นมีอยู่ว่า ตายแล้วจะกลับมาเกิดอีก มีบาปมีกรรมติดตัว ยังชำระล้างไม่สะอาด ต้องมาเกิดอีก และคนเคยเกิดเป็นอะไรก็จะเกิดเป็นแบบนั้น บางทีเกิดมาชาตินี้เป็นแบบนี้ แต่เกิดใหม่ก็อาจจะไม่ได้เป็นแบบเดิม อาจเกิดเป็นหมู หมา กา ไก่ ไปก็ได้ แต่บางกลุ่มก็เชื่อว่าเป็นสัสตะทิฏฐิเป็นเที่ยงไปก็มี คือเคยเกิดเป็นอะไรตายไปก็ต้องกลับมาเกิดเป็นอันนั้นอยู่อย่างนั้น

เขาจึงเชื่อว่าคนที่จะแก้ปัญหาคำสาปอันนี้ได้ ไม่ให้มันมีการกลับมาเกิดอีก ก็ต้องแสวงหาสัจจธรรม คือให้รอดพ้นจากอันนี้ไปให้ได้ คลายปมปัญหาชีวิตอันนี้ให้ได้

ความกลัวก็จะยกระดับขึ้นมาอีก แต่ก่อนกลัวศักดิ์ กลัวศรี กลัวมี กลัวจน กลัวได้ กลัวเป็น กลัวไม่ได้รับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอารมณ์ข้างนอก กลับมาเป็น**ความกลัวในเรื่องของจิตวิญญาณ** เป็นเรื่องของการกลัวตาย กลัวการเกิด แล้วในที่สุดท่านก็พบคำตอบหลังจากแสวงหาจากภายในอยู่ไม่นาน

ทีแรกพระพุทธเจ้าก็อาศัยการทรมานร่างกายตัวเอง คิดว่ามันน่าจะได้คำตอบ แต่พอมานึกได้ว่าทุกอย่างมันต้องเกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต ไม่ใช่เพราะการอยู่ดีกินดี หรืออยู่อย่างลำบาก กินอย่างลำบาก ไม่ใช่ แต่เป็นความรู้สึกที่ว่า การเกิดหรือไม่เกิดมีอยู่ที่จิตน่ะ ท่านจึงได้มีการมาเจริญสติ มาเฝ้าดูจิตไง

พบว่าปัญหาทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น ท่านรวมเรียกว่า **"ทุกข์"** เมื่อก่อนไม่รู้ แต่พอปฏิบัติธรรมแล้วรู้ ***"อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ"*** ไม่

เคยได้ยินได้ฟังจากใครๆ มาในปางก่อน ว่าทุกข์เป็นอย่างนี้ แต่เวลาปฏิบัติธรรมแล้วท่านเกิดรู้ โอ้วว....มันเป็นอย่างนี้นี่เองนะ พอรู้ทุกข์ด้วยปัญญา สมุทัย นิโรธ มรรค มันรู้แจ้งของมันเอง เพราะนั่นเป็นขบวนการเกิดทุกข์เป็นผู้ร่วมก่อกบฏชีวิตเราทั้งนั้น จิตมันเกิดการสืบสาวราวเรื่องเอาด้วยการมาประหารชีวิต ไล่ออกจากพื้นที่จิตของเราให้หมด

เกิดดวงตา เกิดธรรมะจักษุ *"จักขุงอุทะปาทิ ญานังอุทะปาทิ ปัญญาอุทะปาทิ วิชชาอุทะปาทิ อาโลโกอุทะปาทิ"* ธรรมจักษุปรากฏแล้ว ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา การรู้แจ้งปรากฏเกิดขึ้นในจิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นี่คือการค้นพบ ***"นวัตกรรมอันยอดเยี่ยม"*** **ที่สามารถแก้ไขปัญหาชีวิตมนุษย์ ได้คำตอบอย่างสมบูรณ์แบบ ว่ามนุษย์เกิดมาเป็นทุกข์เพราะสิ่งนี้ นับว่าเป็นชัยชนะของมนุษย์ต่อกิเลส ต่อมาร ต่ออวิชชา ต่อกรรม วิบากทั้งหลาย**

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือข่าวมหามงคลของสัตว์โลก

ผู้คนต่างก็แตกตื่น *"อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน"* โอ้...พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ คือมีผู้บรรลุธรรมเกิดขึ้นในโลกนี้แล้ว ในสังคมตอนนั้นขอยกตัวอย่างของสาวกพุทธะท่านหนึ่ง คือ **พระมหากัปปินะ ซึ่งเป็นราชามหากษัตริย์** ท่านเองก็ปฏิบัติธรรมเหมือนพวกพราหมณ์ในยุคนั้น อยู่มาวันหนึ่งเกิดความคิดอยากรู้

อยากเห็นว่าคนพ้นทุกข์น่ะมันเป็นอย่างไร พระองค์เป็นคล้ายๆ กับผลไม้ที่มันสุกเตรียมจะหล่นอยู่แล้ว พระองค์ก็ใช้วิธีจ้างคนให้หาข่าวว่า ในโลกนี้มีผู้รู้แจ้งเกิดขึ้นบ้างมั้ย หาเท่าไหร่ก็ไม่มี จ้างขบวนม้าเร็วคอยสืบข่าวมาตลอด สืบเสาะเอาจากกองเกวียนที่มาค้าขาย มาจากเมืองต่างๆ เช่น ราชคฤห์ สาวัตถี นาลันทา พาราณสี ก็มีการถามไถ่กันว่า ท่านมีข่าวอะไรที่ดีที่สุดในเมืองที่ท่านมา เขาก็เล่าลือว่า *"อิธะตะถาคะโต โลเก อุปปันโน"* มีพระตถาคตบรรลุธรรมที่อุรุเวลาเสนานิคม ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เกิดการรู้แจ้งแล้วได้ประกาศข่าวอันนั้น ข่าวนี้ถึงกับทำให้เกิดแผ่นดินไหว คำว่าแผ่นดินไหวเนี่ยคือเสียงโจทย์ขานเล่าลือ อื้ออึงคะนึงไปทั่วน่ะ เขาเล่าลือว่า โอ้...มีพระพุทธเจ้าจอมคนผู้พ้นทุกข์เกิดขึ้นในโลกนี้แล้ว นี่ข่าวใหญ่ เป็นปรากฏการณ์ลือเลื่องไปทั้งแผ่นดิน เขาเรียกว่า แผ่นดินไหว คือแผ่นดินกระเดื่อง ไม่ใช่แผ่นดินขยับเหมือนยุคพวกเรานี่นะ คนละเรื่องกัน คนเราส่วนมากเวลาอ่านหนังสือตำรับตำรามันเอาตามตัวอักษรเปี๊ยบ หรือบางทีก็ตีความตามความเข้าใจของเราเอง แต่มันไม่ได้เกิดจากปัญญา ตาในการรู้ตามที่มันเป็นน่ะ

พระมหากัปปินะได้ยินข่าวนี้ว่า มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกเนี่ย ก็รู้สึกว่าเป็นข่าวดีมาก ท่านให้รางวัลทหารที่มาส่งข่าวไปถึงแสนกหาปณะ ให้พ่อค้าที่บอกข่าวดีนี้อีกแสนหนึ่ง เอ้า !!! เอาไปทำมาหากินนะเธอ เสร็จแล้วรีบเสด็จขึ้นม้าขึ้นรถ ไปหาพระพุทธเจ้า **ไปฟังข่าวดีจากผู้ที่ค้นพบทางสว่างของชีวิต อยู่ไกลแค่ไหนก็ไป**

"อิธะตะถาคะโต ฯลฯ" มีผู้รู้เกิดขึ้นแล้ว ผู้พ้นทุกข์ ผู้หนีพ้นความกลัว สามารถทำลายม่านมายาความกลัว ถึงที่สุดทุกข์ ได้เกิดขึ้น

ในโลกนี้แล้ว...จิตของเขามันดีปานนั้นนะ แต่ของเรานี่บางคนถูกจ้างให้มา มีรถพามาให้ฟรีๆ นะ มันยังไม่อยากมาเลย ลาแล้วลาอีก ติดโน่นติดนี่ มันติดบ่วงติดราหุล ความสำคัญตนเกาะเกี่ยวไปซะทุกเรื่อง ติดขัดแม้เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ขนาดฟรีนะเนี่ย ของเขานี่แค่ได้ข่าวเขาก็จ่ายเป็นแสนโน้นนะ แค่รู้ว่ามีการปฏิบัติธรรมดับทุกข์ดับกิเลสนั่นได้ จิตก็เกิดปีติปราโมทย์มากแล้ว มันต่างกันมาก เราเนี่ย...โยมเอ้ย !

ลูกหลานเราก็เหมือนกัน แทนที่จะส่งไปปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ โน้น...ส่งมันไปไหนก็ไม่รู้ ไปหาความรู้เมืองนอกเมืองนาโน้น **คือมันยังมีมิจฉาทิฏฐิ คือมีความกลัวในจิต มันเป็นเรื่องของศักดิ์ศรีการมีการเป็น เรื่องเงินทองข้าวของ จิตเรามันยังเห็นแบบนั้นอยู่ มันหลุดกรอบการศึกษาสัจจธรรมไปแล้ว** กู่ไม่กลับเสียด้วย หลงการศึกษาเมืองนอก แล้วมาบอกการศึกษาเดิมล้าสมัย ไม่สนองตอบโจทย์ชีวิต คร่ำครึ ความจริงไม่ต้องลงทุนไปไหน ไม่ต้องเรียนรู้อะไร ฝึกสติดูกายกับใจได้นี่ก็ผลมหาศาล อานิสงส์นับค่าราคากับชีวิตนี้ไม่ได้ นั่นคือการพ้นทุกข์ดับทุกข์ได้ชนิดถอนรากเหง้าความเป็นภพชาติได้เลยทีเดียว

มหากัปปินะกษัตริย์ผู้กระหายชัยต่อกิเลส

พระมหากัปปินะพอได้ไปปฏิบัติธรรม ฟังธรรม เกิดบรรลุธรรมเลย เข้าถึงธรรมเลย ลาบวชเลย ดูซิ ขนาดเป็นพระมหากษัตริย์นะนี่ พระองค์มอบทรัพย์สมบัติให้พระนางอโนชา เอ้า !!!...เธอเป็น

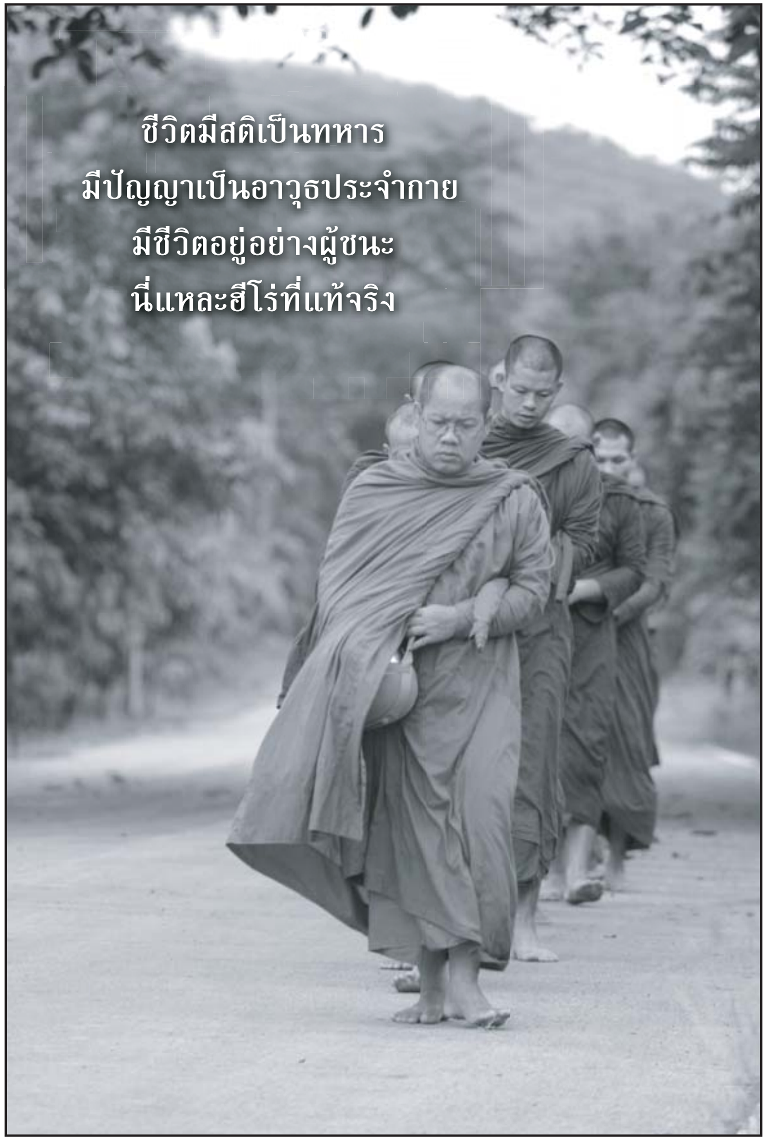
มเหสี เอาทรัพย์สมบัติไปนะ พี่จะไปบวชแล้วนะ

พอฟังธรรมแล้วเกิดเข้าใจธรรมเลยนะ เพราะจิตที่มีศรัทธาอยู่ลึกๆ แล้วนี่ มันจะไปไว แต่คนมาที่นี่...ขอดูก่อนนะ ญาติโยมที่มาฟังเทศน์ฟังธรรมนี่ พอบอกให้มาปฏิบัติธรรม พอมาแล้วก็วิจารณ์ พระองค์นั้นทำไมดำจัง พระองค์นี้ทำไมนั่งหลับ แสดงว่าทำไม่ได้ สำนักนั้นเคยได้ยินได้ฟังมาทำไมไม่เหมือนอย่างนี้ พูดไม่เหมือนกันเลย ทำไมต้องเคร่งครัดด้วย จิตคนมันไม่เหมือนกัน ทำไมต้องบังคับด้วย อย่างโน้นอย่างนี้ **มันไปดูเรื่องอื่นโน้น มันไม่ใช่ดูจิตตนเอง ที่อาตมาชี้นี่ ชี้ให้ดูข้างในตนเอง ดูจิต ดูสังขารอารมณ์ของตัวเอง**

"เฮ้ย...!!! ขนาดพระพวกนั้นอยู่กับหลวงตามานานก็ยังไม่บรรลุนะ...แล้วทำไมเราต้องบรรลุไวขนาดนั้น มันไม่น่าจะเป็นไปได้" แล้วมันไม่เชื่อความสามารถตัวเอง ก็เลยมองไปเรื่องนอกตัวนั้นแหละ แทนที่จะกลัวความรู้สึกสัญญาอารมณ์นี่ กลับมาเพิ่มความรู้สึกแบบนี้ขึ้นไปอีกล่ะ อัตตาตัวตนมันก็เพิ่มสูงขึ้นอีก

พระมหากัปปินะพอบวชปุ๊บ ก็เขียนจดหมายถึงภรรยาว่า *"พี่ได้พบสัจจธรรมแล้ว ขอให้พระน้องนางดูแลบ้านเมืองให้ดีที่สุดนะ"*

ฝ่ายภรรยาเมื่อได้อ่านเรื่องของสามีแล้ว ว่าได้พบสัจจธรรม ก็เกิดจิตตื่นขึ้นมาทันที *"เฮ้ย...เรื่องอะไรเราจะรับเอาล่ะ ทรัพย์สมบัติเนี่ย มันเหมือนเสลดที่เจ้าพี่ถ่มทิ้งออกมาแล้ว อยู่ๆ ฉันจะมารับเนี่ย ฉันไม่เอาแล้วล่ะ"* จึงเรียกอำมาตย์มาพบ เธอเอาราชทรัพย์สมบัติไป ฉันจะไปแล้วนะ ไปไหน...ไปค้นหาอริยสัจจ์ ค้นหาความพ้นทุกข์ พ้นความกลัวทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นอยู่ปัจจุบันนี้ พระนางทิ้งให้มหา



อำมาตย์แล้วก็ไปบวช ปฏิบัติธรรมแล้วก็บรรลุธรรม ทีแรกก็เสด็จไปฟังธรรมกับพระพุทธองค์ เกิดความเข้าใจธรรมแจ่มแจ้งระดับโสดาบันบุคคล แล้วได้ไปบวชในสำนักของอุบลวรรณาเถรีภิกษุณี เจริญสมณธรรมอยู่ในสำนักนี้จนได้บรรลุอรหันต์ขีณาสพ **นี่คือคนจริง เขาเกิดมาเพื่อสมบัติมนุษย์ที่ควรจะได้จริงๆ**

"เฮ้อ...สุขจริงน่ะ...ๆ" พระมหากัปปินะไปอยู่ตรงไหนก็อุทานแต่คำนี้ออกมา *"สุขจังน่ะ...สบายจริงชีวิตนี้"* คือสมัยก่อนพระองค์ไปไหนๆ ก็มีแต่ทหารล้อม แต่ท่านมาอยู่แบบนี้ท่านมีแต่ความสุข ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ต้องคอยให้ใครมาดูแลรักษา ทิ้งสมมุติเก่าให้คนเขาเยื้อแย่งกัน **ชีวิตมีสติเป็นทหาร มีปัญญาเป็นอาวุธประจำกาย "ชิตัง เม ชิตัง เม" มีชีวิตอยู่อย่างผู้ชนะ นี่แหละฮีโร่ที่แท้จริง** สุขที่จิตไม่มีตัณหาอุปาทาน สุขเพราะจิตสะอาดสว่างสงบ ไม่กำเริบแล้ว

มหาอำมาตย์ถามข่าวคราว ปรากฏว่าพระมหากัปปินะก็มีแต่ความสุข ไม่ทุกข์ พระมเหสีก็มีแต่ความสุขไม่ทุกข์ อำมาตย์เห็นอย่างนั้นก็ลาเหมือนกัน เอ้า...เรียกคนปัดกวาดรอบพระราชวังมาเป็นพระเจ้าแผ่นดินดูซิ ไปล่ะเด้อ ! ลาไปอีกคน

ด้วยบุพพกรรมที่เคยเป็นกษัตริย์นักปกครองมาก่อน การให้โอวาทแก่ภิกษุมีใจอาจหาญ มุมานะเอาชนะกิเลส พระมหากัปปินะจะทำได้ดีมากๆ จนพระศาสดาทรงยกย่องว่าเป็นผู้ยอดเยี่ยมในการให้โอวาทแก่ภิกษุ...เล่ากันว่าท่านแสดงธรรมให้ภิกษุหมู่มากครั้งหนึ่งมีผู้ได้บรรลุอรหันต์ถึง ๑,๐๐๐ องค์ กันเลยทีเดียว

โอ้ย...ถ้าเป็นพวกเธอน่ะเหรอ...หวานหมูล่ะ เป็นลาภแม้ไม่ประเสริฐกูก็ขอหล่ะ ถ้าเขาลาพระราชวังขนาดนี้ ทุกขลาภกูก็จะหอบ

เอา ขนาดยังไม่มีนะเนี่ย แค่มาฟังเทศน์ฟังธรรมแล้วยังเสียดายแทนเลย หรือไม่ก็ยังจะไปทำธุรกิจใหญ่โต โปรเจคอะไรอีกต่างหากนะ บางทีมันไม่ได้คิดว่ามันจะถอยนะ เอาจริงล่ะกู อะไรประมาณนั้น ของเขานั้นเขาทิ้งๆ ๆ ๆ กองเสลดนะเนี่ย บางคนมาปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร เพื่อจะไปทำธุรกิจให้มันดีขึ้น นั่น..ยังไกล...ยังห่างไกลพระสัทธรรม คือจิตมันกดไม่ลงน่ะ ปฏิบัติธรรมมันยังสลัดทิ้งได้เล็กๆ น้อยๆ ไปติดโน่นติดนี่ แล้วก็กลับบ้าน มาปฏิบัติทีไรก็ได้แค่นั้นล่ะ คือจิตตื่นขึ้นมาน้อยๆ เหมือนว่า...โอ้ว...ปฏิบัติธรรมเขาทำกันแบบนี้หนอ...ก็ได้แค่นั้นแหละ แต่มันไม่สามารถเข้าถึงสภาวะธรรมที่แท้จริงได้

คนเขาตื่นน่ะ ตื่นผู้สงบ ***"สมณานัญจะ ทัสสะนัง"*** การพบเห็นผู้สงบจากกิเลส เป็นเรื่องที่ดี เป็นอุดมมงคลกับชีวิต เขาก็ได้พบได้รู้ ได้เห็น แล้วมันก็ให้คำตอบกับชีวิต ***"ภะยูปะระโต อะภะยูปะระ-โต"*** ผู้พ้นทุกข์ พ้นความกลัว เพราะการเห็นแจ้ง

ที่จริงชีวิตเรานี่ไม่อยากทำชั่วนะ ไม่อยากทำผิด แต่มันก็ติดที่ความกลัว ความกลัวนี่เป็นตัวบังคับ กลัวศักดิ์ศรี กลัวมี กลัวจนนี่มันบังคับเรา กลัวได้ กลัวเสีย กลัวแก่ แล้วจะเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ใครจะมาดูแล มันสารพัดนะ มันอ้างน่ะ บางคนก็คิดมาก ไม่มีลูกก็เอาหลานมาเลี้ยง เพราะคิดว่าตอนแก่แล้วใครจะมาดูแลตัว หลานมันก็ไม่ได้คิดว่าจะมาดูแลหรอก จะมารับเอาสมบัติเฉยๆ แต่เราก็เลี้ยงไปอย่างนั้นแหละ เพราะมันกลัวไง กลัวอนาคตนะ กลัวความอ้างว้างว้าเหว่ **ความรู้สึกกลัวมันเรียกร้อง มันยังมีอยู่ในจิต มันยังไม่ถูกล้างออกไป**

บางครั้งถึงกับต้องไปนำเอาสัตว์หมา แมว นก หนู งู ปลา ฯลฯ มาเลี้ยงชดเชย ไม่ใช่ว่ามันไม่ดี ไม่ถูก แต่มันเป็นความคิดของจิตที่ไม่พัฒนา จิตไม่เข้มแข็ง ไม่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ ดับกิเลส ตัณหา อวิชชาแต่อย่างใดเลย กลับสร้างความผูกพัน ให้เสียเวลาการภาวนาสู่มรรคผลโดยไม่จำเป็นเลยจริงๆ

ผู้ถึงธรรม คือผู้ข้ามพ้นความกลัวทุกชนิด

แต่ปฏิบัติธรรมเนี่ย เราจะเข้าถึงสภาพหรือสภาวธรรมที่พ้นความกลัว ความกลัวพวกนี้มันหายไปจากใจ แล้วก็ไม่ทำชั่วนะ แต่ว่าการไม่ทำชั่วของเราไม่ได้เกิดจากความกลัว เป็น ***"อะภะยูปะระโต"*** ไม่ทำชั่วเพราะเมื่อก่อนกลัว แต่เดี๋ยวนี้ไม่กลัว ไม่กลัวบาป ไม่กลัวกรรม ไม่กลัวทุกข์ มันไม่ทุกข์แล้ว และก็ไม่ทำชั่ว ไม่ฆ่าคน ไม่ดุ ไม่ด่า ไม่ว่า ไม่แกล้ง ไม่ใช่เพราะกลัวทุกข์ กลัวบาป กลัวกรรมตอบสนองเอา แต่มันพ้นจากความรู้สึกนั้นแล้ว **คือพูดง่ายๆ ว่ามันไม่ติดอารมณ์แล้ว ดูใครรัก ใครชัง ดุด่าว่ากล่าวอะไร เราไม่ได้กลัวเป็นทุกข์แล้ว ไม่ได้กลัวปฏิกิริยาตอบกลับแล้ว เป็นธรรมดา** เสร็จแล้วก็จบ มันไม่มีแรงผลักแรงต้านน่ะ มันเป็นธรรมดา เห็นยังไงก็เป็นสักแต่ว่า จะพยายามให้มันปรุงแต่งมันก็ไม่ปรุง มันจึงเป็นการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง แล้วมนุษย์ก็อยู่โดยธรรมชาติเลย

ถ้ามนุษย์ได้คำตอบแบบนี้ มนุษย์ก็จะอยู่โดยธรรมชาติ ไม่ต้องไปเบรก ไม่ต้องกลัวมันคิดมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับเนี่ย มันจะไม่เป็นแล้ว มันอยู่โดยตัวของมันเอง ชัยชนะของพระพุทธเจ้านี่

เป็นชัยชนะของมนุษย์นะ ท่านค้นพบเจอ "สติปัฏฐาน" นี่ ทางรอดของชีวิตมนุษย์ เราไม่ต้องรอให้พระที่วัดมาโปรดหรอก โลกรอดแน่

จากนี้ไปถึงยุคมิคสัญญี เอ้า !...หากโครงการเขาไปปฏิบัติธรรมที่ใดเราก็ไปปฏิบัติด้วย ไปอยู่เรื่อยๆ กว่าจะถึงยุคมืด เราก็อาจจะบรรลุธรรมก่อนแล้ว อย่างน้อยๆ ก็เหาะได้แล้ว เวลาดินถล่มน่ะไปแล้ว ใจมันไม่กลัวแล้ว เหาะข้ามพ้นปรากฏการณ์ทุกอย่างได้แล้ว ไม่กลัวเกิด ไม่กลัวตายแล้ว เอ้า...แผ่นดินถล่มก็ยืนอ้าปากรอรับก้อนมันก็ยังได้เลย ใจมันสบาย ตายก็ตาย หรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บเกิดท่อแก๊สระเบิด ขีปนาวุธที่ฝังอยู่ในดินเท่าไหร่ หากระเบิดตูมขึ้นมาลูกหนึ่งๆ ลงมาตายเป็นแสนๆ คนนี่นะ แล้วเราจะรอดเหรอ หรือถ้าเกิดไฟความร้อนใต้พิภพมันเผาไอ้ขีปนาวุธที่มันซ่อนไว้ใต้ดินล่ะ หลังจากนั้น ถ้าไม่ตายนะก็จะเป็นตุ่มพุพองตามร่างกาย ยิ่งหากอยู่ในรัศมีรังสีมันล่ะก็ โอ๊ย...ย..ทั้งเจ็บทั้งแสบนะนี่...โรคมะเร็ง โรคระบาด โรคกรรมพันธุ์ตามมาสารพัด เป็นทุกข์ทั้งภายนอกภายใน

แต่ถ้าปฏิบัติธรรมจนวางใจได้แล้วก็สบายล่ะ ถึงตอนนั้นหยูกยารักษาก็ไม่มีนะ ความรู้ทั้งหลายทั้งปวงจะกลับกลายเป็นศูนย์หมดเลย ไม่มีความรู้ความเข้าใจในการผลิต ปัจจัยพื้นฐานต่างๆ กลายเป็นศูนย์หมด หลังจากนั้นผู้คนที่รอดตายก็จะนึกถึงบรรยากาศเก่าๆ สมัยกูเคยรวย บ้านเมืองเคยเจริญรุ่งเรืองอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วก็ต้องมาวิจัยกันใหม่ กว่าบ้านเมืองจะโผล่ขึ้นมาได้แบบนี้ กี่ปี กี่ศตวรรษล่ะ...ก็จะเป็นแบบนั้นแหละ เรื่องของอนาคตน่ะอันนี้

เราก็จะทุกข์มากกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่พระพุทธองค์ทรงบอกว่า **นั่นมองไกลเกินไป อย่าไปกังวลอยู่กับอนาคต ให้มาอยู่กับ**

ปัจจุบัน คือเห็นทุกข์ที่มันเกิดเพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง คือ อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ที่จิตมันติดมันยึดมั่น นี่คือปัญหาล่ะ ทำยังไงเราจึงจะพ้นความกลัวเหล่านี้ได้ เอาแค่นี้ก็พอแล้ว

ปล่อยวางความคิด ไม่ติดความทุกข์

ก็ให้มาเฝ้าดู เฝ้าดูว่า ความกลัวมันเกิดที่ไหน มีมาตั้งแต่พร้อมกับการเกิดเหรอ ไม่ใช่ !... มันเกิดมีเมื่อเรายึดมั่นถือมั่นเป็นนี่เอง เกิดการยึดติด มันเกิดขึ้นแบบปะติดปะต่อกันมา ที่ไหน...ที่ความคิด ที่ความรู้สึก ทุกข์ก็ทุกข์ที่ความรู้สึก ปฏิบัติธรรมเราก็เอาความรู้สึกเฉยๆ ที่เป็นสติเนี่ยมาคั่นกลาง แทนที่จะให้มันคิดต่อเนื่องไปแบบปฏิจจสมุปบาท ที่เกิดแล้วปะติดปะต่อกันไป เราก็ไม่ให้มันเกิดติดต่อกัน พอเกิดปุ๊บ ดับมัน

ดังนั้นปฏิบัติธรรมในเบื้องต้น เขาจึงเน้นให้เราเห็นการเกิดดับของจิตไง แต่ส่วนมากอยากดับทุกข์ แต่ก็กลัวนั่นกลัวนี่ ศักดิ์ศรีมันเยอะ มันละเอียดน่ะ **แต่ที่จริงกิเลสมันก็อยู่ตื้นๆ นี่เอง แต่ทำไมเราไม่เห็นมันล่ะ ปัญหาพวกนี้เพราะเราไม่เป็นคนเปิดเผยไง ต้องเปิดเผย ยอมรับความจริง ยอมที่จะฝึกฝนเพื่อการแก้ไข**

จิตนี้มีพุทธะ

ชีวิตนี้มันง่วงก็ง่วง เอ้า...พระท่านบอก พระท่านเตือนก็อย่าไปหงุดหงิด เฮ้ย...ว่ากูนะเนี่ย คนตั้งเยอะดันมาว่ากู โอ้ย...ถ้าอย่างนี้

แล้วเมื่อไหร่จะดับทุกข์เป็น ไปกลัวทำไม คำว่าคำสอนของครูบาอาจารย์นี่ ยอมรับรู้ รับฟัง แล้วปฏิบัติตามดูบ้างสิ พระท่านบอกครั้งหนึ่งก็ยังหลับอยู่ พอบอกแรงๆ ก็ว่าด่ากูต่อหน้าสาธารณชน มันคิดไปโน้นแล้ว แต่ก็ยังไม่รู้สึก

พระเองก็เมื่อย เพราะสอนอยู่บ่อยๆ บอกอยู่บ่อยๆ แล้วมันไม่ดีขึ้น กิเลสพื้นๆ หยาบๆ นี่ยังออกไม่เป็นน่ะ เราสอนกันทุกวันๆ มันยังไม่ดีขึ้นเลย จะไม่ให้ดุมันก็ไม่รู้จะสอนทำไมล่ะ มานั่งหลับอยู่มันก็ไม่ได้ประโยชน์สิ มันน่าจะมีวิวัฒนาการบ้างสิ สงสารคำสอนของพระพุทธเจ้า หลวงตาเวลาพูดออกไปก็ไม่ได้ด่านะ เพราะด่าก็กลัวจิตของพวกเธอจะกระเด็น พุทธะจะหายไปน่ะ แล้วหลวงตาก็จะสอนยากอีก ถ้าเธอเกิดอึดอัดขึ้นมา หงุดหงิดในใจเนี่ย สอนยังไงก็ไม่รู้สึกตัวล่ะที่นี้ ลำบากทั้งผู้เรียนและผู้สอน

จุดประสงค์หลวงตาคือ จะพูดให้จิตมันตื่นเฉยๆ ให้มันตื่นตัว ให้มันมีสัมมาคารวะขึ้นมา โอ้ว...เป็นอย่างนั้นเองนะ เห็นใจนะท่านอุตส่าห์สอน แก่เฒ่าปานนี้ก็ยังมาโอดมาครวญอยู่ กูน่าจะตื่นได้แล้ว หลวงตาก็ขอแค่นั้นแหละ

ปรุงแต่งสัญชาตญาณพาลเกิดกลัว

อยากให้เรามาแสวงหาว่า ***"ความกลัว"* มันมีรากฐานจากอะไร มันเกิดจากเราไปปรุงแต่งสัญชาตญาณเฉยๆ จริงหรือ** ยกตัวอย่างง่ายๆ ว่า ผีนี่ หมามันยังไม่กลัวนะ แต่คนไม่ว่าคนไทย คนฝรั่ง คนญี่ปุ่น คนจีน มันมีผีไปหมด อันที่จริง ผีมันคือความรู้สึกของเรานั่น

แหละ จิตมันมีความกลัวไง แล้วตัดความคิดไม่ได้ ความคิดมันจึงลุกลามไป ถ้าหยุดความคิด หยุดความปรุงแต่ง ทุกอย่างมันก็ไม่มียิ่งจิตมันปรุงรูปร่างน่ากลัว มันก็ยิ่งกลัวน่ะ แต่ถ้ามันไม่น่ากลัว มันก็ไม่น่ากลัว เพราะจิตเราไม่ปรุงขึ้นมา มันแล้วแต่ว่าอุปาทานในจิตเรามันฝังรูปลักษณ์ผีไว้ขนาดไหน มันก็จะกลัวขนาดนั้น ยิ่งเรามีอุปาทานมาก จิตเราเบลอๆ สติมันไม่ดีนี่ มันกลายเป็นผีทันทีแหละ มันไปเห็นรูปเห็นร่าง เห็นนั่นเห็นนี่ขึ้นมา สังขารมันไปปรุงแต่งจิตให้ติดอยู่ในสัญญาอุปาทาน

มันเป็นความรู้สึกของสัญชาตญาณมนุษย์ ไม่ว่าชาติใดภาษาใด เผ่าพันธุ์ไหน จะมีความรู้สึกกลัวผี กลัวอะไรพวกนี้ แล้วสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรนั่นก็จะเกิดขึ้น เพราะมันไม่เกิดการสำรอกออกไง ไม่ได้ทำวิปัสสนาภาวนา

สำรอกกิเลสได้ คือปัญญาหรือวิชชา

ปฏิบัติธรรมเขาถึงให้เกิดการสำรอก สำรอกความรู้สึกอันนี้เขาเรียกว่า ***"สำรอกกิเลส"*** สำรอกอวิชชาที่ความรู้สึก ความโง่เรื่องไสยศาสตร์ พวกนี้ให้ออกไปจากจิต ไอ้ความเชื่อความศรัทธาพวกนี้มันสามารถประคองสังคมได้ระดับหนึ่งอยู่ก็จริงนะ อย่างที่พูดไปวันก่อนว่า ศรัทธาหรือความเชื่อ ความงมงายต่างๆ มันมีอยู่ที่ไหน ถ้าเราปรับมาสู่ปัญญาได้มันก็ดีไป แต่ถ้าปรับมาสู่ปัญญาไม่ได้ มันก็จะก่อเกิดเป็นพลังที่สามารถทำอะไรก็ได้ไว้กับโลก

อย่างประเทศเพื่อนบ้าน เขางมงายสุดๆ เขาก็สร้างเขาพระวิหารได้งมงายสุดๆ นะ หรือบุโรพุทโธ ที่อินโดนีเซีย หรือที่อินเดีย เราไปดู แต่เราไม่เรียกว่าความงมงาย เขาเรียกว่า "ศรัทธา" ต่อพระเป็นเจ้า ศรัทธาแล้วนี่ทำอะไรได้หมด แม้แต่การฮาราคีรี การฆ่าตัวตายนี่ มันเกิดจากศรัทธา มีความเชื่อน่ะ เชื่อตามสัญชาตญาณ เชื่อตามปรากฏการณ์ความรู้สึกนึกคิด เชื่ออวิชชาของเราเอง

แต่ที่เราปฏิบัติธรรมนี่ จะให้จิตเรามีความสนิทแนบแน่นกับ **"วิชชา"** ไม่ใช่อวิชชา เกิดจากการรู้การเข้าใจ การเห็นแจ้ง แล้วมันมีความสนิทแนบแน่นอยู่กับอันนั้น มันไม่มีความกลัว ไม่มีความอยากเราหลับเรานอน เราตื่นขึ้น เราไม่มีความห่วงหาอาวรณ์ว่าอยากหลับอีกนะ ต้องเสวยสุขอะไรต่างๆ จิตมันไม่กลัวแล้ว มันไม่ติดความอยาก ติดในกามที่หยาบๆ และที่ละเอียดแบบเนี้ย มันตื่นแล้วมันก็ตื่นนะ มันไม่กลัวว่าจะต้องขอเอาอีกสักหน่อย ตื่นแล้วเดี๋ยวมันจะง่วงจะเหงา มันไม่กลัวความง่วงที่มารอเราอยู่เนี้ย **เรารู้ความลับมันแล้วไง เข้าใจมันแล้ว เห็นแจ้งมันแล้ว ไม่กลัวการตื่นดึกลุกเช้า ไม่กลัวอะไรทั้งนั้นแหละ อย่าว่าแต่กลัวรวยกลัวจนเลย หรือกลัวไม่มีอยู่ไม่มีกิน อะไรประมาณนั้น ไม่มีกินเราก็พอทนได้ แต่ถ้าความอยากเกิดขึ้นในจิตเมื่อไหร่...นี่สิเป็นเรื่องอันตรายยิ่งกว่า ถ้าหากดับไม่ได้ละก็แย่**

ความหิวนี่เป็นเรื่องธรรมชาตินะ แต่ความกระหายความอยากเนี่ย มันเป็นความรู้สึกที่มันพ่วงเข้ามา มันจึงกลายเป็นความหิวยกกำลังสอง เป็นเรื่องของตัณหา ของนันทิราคะ แต่พอปฏิบัติธรรมแล้วเราเห็นมันน่ะ อ้อ !!...มันเป็นอย่างนี้เองนะ มันก็เหลือแต่

ความหิวน้อยๆ ที่เป็นจริง เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแห่งธรรม

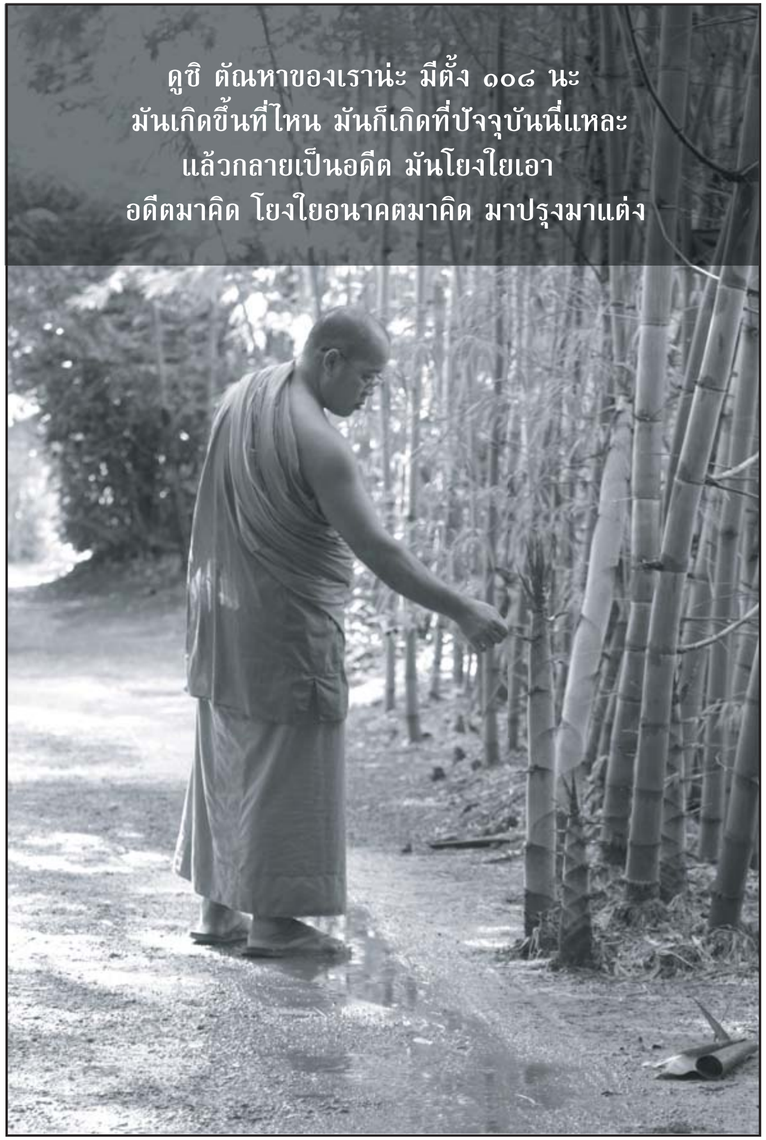
มันเหมือนทำใจได้นั่นแหละแต่มันเป็นการทำใจให้เกิดปัญญา เกิดความเข้าใจได้แล้ว มันก็พ้นจากความกลัว สมมุติฐานของชีวิตที่เป็นทุกข์ซึ่งเกิดจากความกลัว สัญชาตญาณใดที่มาพร้อมกับความกลัวนี่มันจะหายไป แต่มันก็มีสัญชาตญาณตามธรรมชาติที่มันไม่ใช่ความทุกข์อยู่ สัญชาตญาณอะไรที่มันไม่ได้ประกอบไปด้วยอุปาทาน มันก็ปกติของมันอยู่แบบนั้นแหละ ไม่ได้อยู่ในกระบวนการสำรอกอันนี้

ดังนั้นเราทั้งหลายเกิดมาเป็นมนุษย์ แล้วพบพระพุทธศาสนานี่ ถ้าปล่อยวันเวลาผ่านไปเฉยๆ แล้วทำชีวิตให้เป็นทุกข์อยู่แบบนี้นี่ ถือว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เป็นโมฆะบุรุษโดยแท้

พุทธธรรมไม่ใช่เรื่องบาปกรรมนิยม

เรามองพุทธศาสนาแบบวิทยาศาสตร์ แบบความจริงที่เขาเรียกว่า สัจจะนิยม แต่ว่าหลายๆ คน หลายๆ แห่ง หลายๆ สำนัก ก็จะมองโยงใยไปที่เรื่องบาปบุญนิยม ว่าอย่าไปทำบาปทำกรรมนะ แล้วจะเป็นทุกข์แบบนั้นแบบนี้ แต่สิ่งที่เรากำลังทำอยู่นี้จะให้พ้นความรู้สึกเป็นบาปเป็นบุญ เป็นบาปเป็นกรรม จะให้มองเห็นว่าสิ่งนี้เป็นกลไกของธรรมชาติของจิตเฉยๆ ที่มันเป็นทุกข์ ไม่ทุกข์นี่ แต่ว่าสภาวะอันนี้มันเป็นสภาวะที่เป็นปัจจัตตัง เป็นสันทิฏฐิโก ต้องทำเอง

เราต้องทำเอง ต้องปฏิบัติเอง ต้องเห็นเอง มันไม่ใช่แบบที่คนอื่นเขาปฏิบัติได้แล้ว ก็เอาความรู้มาสู่เราเหมือนความรู้แบบแขนง



อื่น ศาสตร์อื่นนะ อันนี้มันต้องเห็นเอง ปรากฏการณ์ในจิตแบบรู้แจ้ง ก็รู้แจ้งจริงๆ ในจิตน่ะ แล้วทุกข์ก็จะหดหายหมดไป เพราะเกิดปรากฏการณ์อันนี้

แต่กว่าที่จะฟันฝ่าไปได้ มันก็มีสิ่งที่ขัดขวาง ปิดบัง เขาเรียกว่า **"มาร"** กิเลสพันห้า ตัณหาร้อยแปด อยู่ในใจเรา พอมั้ย...ร้อยแปดเนี่ย วันหนึ่งๆ น่ะคิดร้อยแปดเรื่องพอมั้ย ไม่น่าจะพอนะ บางคนน่าจะเกิน

"ร้อยแปด" นี่ เขามีหลักการคิด คือเกิดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอารมณ์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันกระทบกันนี่ ข้างนอกก็ ๖ ข้างในก็ ๖ คูณกันเป็น ๓๖ มันเกิดทางตากระทบรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับอารมณ์ ๓๖ อดีต, ๓๖ ปัจจุบัน, ๓๖ อนาคต, ๓๖ x ๓ เป็นเท่าไหร่ล่ะ ๑๐๘ ใช่มั้ย

ดูซิ ตัณหาของเราน่ะ มีตั้ง ๑๐๘ นะ มันเกิดขึ้นที่ไหน มันก็เกิดที่ปัจจุบันนี่แหละ แล้วกลายเป็นอดีต มันโยงใยเอาอดีตมาคิด โยงใยอนาคตมาคิดมาปรุงมาแต่ง

ปฏิบัติธรรมจึงเป็นการเฝ้า ระวังภัย ไม่ให้ทุกข์มาเกิดขึ้นในใจ ให้เราเห็นอยู่บ่อยๆ โอ้...มันเกิดแบบนี้น้อ !! ให้เห็นมันเนี่ย...แล้วก็ดับมันได้เรื่อยๆ เพียงถอนอุปาทานความพอใจและไม่พอใจในขันธ์ห้าออกให้ได้อย่างต่อเนื่องเท่านั้น ญาณทัศนะก็จะปรากฏ ความเชื่อ ความสงสัย เรื่องบาป บุญ นรก สวรรค์ ชาตินี้ ชาติหน้า ตายแล้วไปไหน ภพภูมิอยู่ที่ใดก็ถูกพังทลายลงอย่างไม่เหลือเยื่อใย

รักแท้ คือความกรุณาพาพ้นทุกข์

ความรักที่เกิดขึ้น รักระหว่างครอบครัว ผัวเมีย รักระหว่างมิตรสหาย มันก็ล้วนเกิดขึ้นที่ใจ **แต่รักในอีกระดับหนึ่ง เป็นรักแบบเมตตา เขาเรียก เมตไตรยะ เมตตาต่อตนเองและผู้อื่นที่เห็นเขาจมอยู่ในความหลง ความคิด ความอยาก สงสารจริงๆ**

พระพุทธเจ้าพระองค์จะมีเมตตาคุณ พระมหากรุณาธิคุณต่อสรรพสัตว์ แต่ว่าความรักนี้ไม่มีตัณหา มันไม่เลยเถิดเท่านั้นเอง มันเป็นความรักที่บริสุทธิ์อยู่แบบนี้ รักใคร เป้าหมายคือ ต้องการให้รู้แจ้งพ้นทุกข์ เป็นรักที่ไม่มีราคะ โทสะ โมหะอยู่เบื้องหลัง เรื่องนี้ลองฝึกจิตให้ได้อารมณ์กรรมฐานดูสิ แล้วจะซาบซึ้งประจักษ์แจ้งกับคำๆ นี้จริง เป็นรักแบบ ***"เอหิปัสสิโก"*** แท้ๆ ไม่ว่าจะเป็นรักพี่รักน้อง แบบครอบครัว มิตรสหาย แล้วถ้าหากมีอะไรเปลี่ยนแปลง อย่างสมมุติว่ารักลูกคนนี้ รักผัวรักเมีย แล้วถ้าเขาตายล่ะ มันก็รู้อยู่ มันแจ้งอยู่ว่าสรรพสิ่งมันย่อมเป็นแบบนี้ มันมีเกิด มีแก่ มีตาย มันเป็นธรรม-ชาติน่ะ อีกหน่อยเกิดมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมันรู้แบบผู้รู้ได้ เออ...มันเป็นธรรมชาติ มันรู้อยู่แล้วว่าต้องเป็นอย่างนั้น แล้วจะเป็นทุกข์ทำไม หลายๆ คนเขากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ดี กลับมาถูก แต่บางทีก็เสียหลักบ้าง แต่แค่แป๊บเดียวแล้วก็กลับมาได้ **แต่ถ้าเข้าถึงธรรมจริงๆ จะไม่มีคำว่าเสีย ไม่มีคำว่าได้ มันอยู่ฐานปัจจุบันเป็นคือมันไม่กลัวอะไร มันพ้นไปแล้วน่ะ**

ผู้พ้นทุกข์ได้บางสมัย หรือพ้นได้เด็ดขาด

ดังนั้นบุคคลในพระพุทธศาสนาจึงมี บัญญัติสมมุติสภาวะ จัดประเภทของผู้ปฏิบัติเอาไว้ ในคัมภีร์บุคคลบัญญัติว่า มี ๑๐ คู่ ๒๐ ประเภท คนที่เกิดมาบนโลกนี้ เขาจำแนกเป็นคนที่เข้าถึงธรรม คนที่ไม่เข้าถึงธรรม ***"สมยวิมุตฺโต อสมยวิมุตฺโต : ผู้พ้นในกาลบางคราวบางสมัยบางเวลา ผู้หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด..."*** ของพวกเราพ้นได้บางคราว ซึ่งก็พ้นจากเฉพาะกิเลสตื้นๆ เช่น นิวรณ์ห้า เท่านั้น ยังไม่เป็นมรรคเป็นผลอะไร วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง พ้น ๒ นาทีก็ถือว่ายังดีนะ เกิดมายังมีคำว่าพ้นบ้าง ยังเห็นช่องว่างเห็นสูญญากาศทางจิตกับเขาได้บ้าง

สมัยที่ปฏิบัติธรรม ***"สมยวิมุตฺโต อสมยวิมุตฺโต"*** สมัยใดที่เดินจงกรม ทำความเพียร สมัยใดที่จิตอยู่กับปัจจุบันก็หลุดพ้นในระดับหนึ่ง แต่ยังพ้นอาสวะไม่ได้ แค่พ้นจากความคิดอดีต อนาคตเฉยๆ ความคิดมันไม่ค่อยมี แต่อาสวะนั้นอยู่ข้างล่าง ถ้าไม่เกิดปัญญาญาณ คุณแค่ได้อารมณ์สมาธิเฉยๆ นี่ มันไม่ออก อาสวะอนุสัยน่ะ เหมือนน้ำ พอมันนิ่ง มันก็ใส เราก็หลงเข้าใจว่ามันไม่มี

เมื่อก่อนชีวิตคุณเป็นแบบน้ำขุ่น มันคนเขย่าอยู่ตลอดเวลา เขาจึงตั้งชื่อว่า "คน" ไง เอามือคือจิต อวิชชาความไม่รู้ ความคิด ความอยากกวนๆ ใจตน อยู่อย่างนี้ จิตมันจึงขุ่นอยู่ตลอด วันหนึ่งๆ นี่ คุณเป็นอย่างนี้ตลอดเวลาไหม ?...*โอ้ย ! ไม่รู้เป็นไง กูปวดหัวเหลือเกิน วันนี้ก็ไม่รู้คิดอะไรกันนักหนา* เป็นอย่างโน้นอย่างนี้สารพัด แล้วแต่จะถูกคลื่นกิเลสรบกวนไปทางไหน

แต่เรามาปฏิบัติธรรม รู้สึกตัว เวลาทำให้จิตมันอยู่เฉยๆ เราไม่คน เฉยๆ มันก็นิ่ง พอมันนิ่ง ข้างบนใสมั้ย...ใสนะ แต่ตะกอนล่ะ !!! ลงไปอยู่ข้างล่าง ตะกอนกิเลสมันลงไปอยู่ข้างล่าง งั้นขยับแรงไม่ได้ พวกเรานี่ต้องค่อยๆ ออกจากสมาธิ ขยับแรงไม่ได้กลัวกิเลสมันกระเพื่อม กิเลสมันอยู่ข้างล่าง ขยับแรงก็ไม่ได้ ดังนั้นจึงมีลัทธิแบบหนึ่งที่ต้องนิ่งเข้าไว้ไง เพราะขยับแรงไม่ได้ พอขยับมันก็กระเพื่อม แล้วกิเลสก็ฟุ้งขึ้นมา

แต่คำสอนของพระพุทธศาสนานี่ ให้เอาตะกอนพวกนี้ออกจากจิต เอาไอ้ที่คิดมากๆ นี่ออกไปเสีย คนที่เมื่อก่อนไม่มีสติก็พยายามนิ่งให้มีสมาธิ แต่พอมันกระเพื่อมก็กลัว แต่วิธีนี้ไม่ต้องกลัว เวลามันกระเพื่อม กระเพื่อมเท่าไหร่ก็ยิ่งเห็น อ๋อ...นิสัยกูเป็นอย่างนี้นะ ความคิดเป็นอย่างนี้นะ แต่ให้เติมตัวรู้ใส่เรื่อยๆ เอาน้ำใส่เรื่อยๆ เดี๋ยวมันก็ล้นออกๆ แล้วมันก็จะหายไป

หรือบางทีมันกระเพื่อมก็ช่างนะ กูจะดันพลัง จะคว่ำขันนี้ให้ได้ ขันธ์ ๕ เรานี่จะคว่ำให้ได้ เทให้ได้ พอทำใจได้บางทีมันนิ่งระดับหนึ่ง **ก็คือสมัยไหนที่ได้อารมณ์ กูก็เป็น** ***"สมยวิมุตฺโต"*** ล่ะ หลุดพ้นได้ เพราะสมาธิมันดี แต่สมัยใดกูไม่ปฏิบัติธรรม โอ้ย...เลิก...**ไม่ได้ปฏิบัติมานานแล้ว ไม่ได้ทำความเพียรมาระดับหนึ่งแล้ว เป็นยังไง** ***"อสมยวิมุตฺโต"*** สมัยใดไม่ปฏิบัติธรรม สมาธิไม่ดี ก็คือ มีแต่ติดขัด ถูกบ่วงของกิเลสคล้องใจ รู้จักบ่วงนะ บ่วง แปลว่าคล้องนั่นแหละ บ่วงมันคล้องเอานะ ขว้างมา ติดปุ๊บ กระทบผัสสะแล้วไม่สลาย มันกลายเป็นบ่วง

บ่วงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต บ่วงของความคิดน่ะ คล้องมาทีไรติดทุกที ไปเห็นอะไรก็ถูกบ่วงคล้องใจตลอดเวลาเลย ไปเห็นของสวยๆ งามๆ ตามห้างนี่ หรือบางทีกำลังสร้างจังหวะอยู่ได้ยินเสียงรถไอศกรีมวอลล์ มันบีบแตร แป๊นๆ ๆ เอ้า...หอมหวานล่ะทีนี้ แค่นี้ก็ติดแล้ว มันคล้องใจเราแล้ว ไม่รอด เพราะมันคล้องใจเราไว้แล้วไง

ทีนี้ เราปฏิบัติธรรมเพื่อเอามันออก แต่ว่ามันพ้นในบางกาลบางคราว ไม่ได้พ้นอย่างเด็ดขาด ***"อสมยวิมุตฺโต"*** มันได้แต่บางครั้งบางครั้งตอนได้อารมณ์ก็ดี ไม่ได้อารมณ์ก็จม เขาถึงบอกให้ปฏิบัติธรรมให้มันมากกว่านั้น

"กุปฺปธมฺโม อกุปฺปธมฺโม" ผู้มีธรรมที่กำเริบได้ ทำได้แล้ว แต่มันก็กำเริบ เพราะฉะนั้นหลายๆ คน ตอนสมัยปฏิบัติธรรม โอ้ย...เหมือนกับบรรลุแล้ว กลับไปบ้านนี่เทศน์ให้คนนั้นคนนี้ฟัง แต่อีกไม่นานกิเลสมันก็กำเริบนะ

ดังนั้นต้องปฏิบัติธรรมไปจนถึงภาวะที่เรียกว่า ***"อกุปฺปธมฺโม"*** คือไม่กำเริบ ถ้าจิตอยู่ในระหว่างโสดาปฏิมรรค สกิทาคามิมรรคนี่ มีโอกาสกำเริบ คือมันยังกำจัดพวกกิเลสละเอียดไม่ได้ แต่เรื่องความงมงายพวกนั้นมันผ่านได้ แต่ราคะ โทสะ โมหะ โลภ โกรธ หลง ก็ยังมี เพียงแค่มันเบาบางเท่านั้น มันจึงกำเริบขึ้นมาทำร้ายเรา แต่ตัวรู้เราดีมีพลังก็ยังพอสู้ได้ มีสติพอตัดได้ คือเราจะไม่ทุกข์หนักน่ะ

คนปฏิบัติธรรมได้ระดับหนึ่งแล้ว มันไม่ทุกข์หนัก แต่ว่ากิเลสที่มันอยู่ลึกๆ สังโยชน์เบื้องปลายอีกห้าตัว ยังเอาออกไม่เป็น ทิฏฐานุสัย มานานุสัย ราคานุสัย ตัณหานุสัย อวิชชานุสัย มันไม่ออก

เพราะมันยังไม่เกิดญาณทัศนะที่แจ่มแจ้ง คู่ควรต่อการสลาย ความสว่างไม่พอปิศาจมันไม่หาย เคยได้ยินไหมภูตผีปิศาจมันมากับความมืด กิเลสตัณหานี่เองมันมากับความไม่รู้แจ้งของอวิชชา เราจึงพยายามทำให้มันเห็นไง ญาณทัศนะน่ะ

สตินี่ ให้มันเห็นอยู่เรื่อยๆ รู้สึก รู้ไป ไม่จำเป็นต้องให้มันนิ่งดิ่งนะ แต่ทำให้มันเป็นกลางๆ เฉยๆ รู้สึกรู้ธรรมดานี่แหละ รู้กาย รู้จิต รู้อารมณ์

คำตอบในพุทธศาสนาที่เราพูดคุยกันนี้ เป็นคำตอบของชีวิตทั้งหมดที่มนุษย์กำลังแสวงหาอยู่นะ เพียงแต่ว่าจะต้องเอาตัวง่วง ตัวเบื่อ ตัวหน่าย ตัวขี้เกียจออกเท่านั้นเอง แล้วคำตอบของจิตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ที่ไม่มีอะไร มันอยู่ข้างใน ส่วนการทำบุญ ทำทาน อะไรนี่ มันก็ดี แต่มันเป็นเปลือกหุ้มแก่นของศาสนา

แม้จิตเดิมประภัสสร แต่กิเลสจรก็ห่อหุ้ม

จุดเด่นศาสนาพุทธก็คือ ชี้ตรงสู่จิตที่มันเป็นพรหมจรรย์ มันตื่น มันเบิกบาน จิตอันนี้มีอยู่ข้างใน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *"ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้ประภัสสร"* มีความสว่างอยู่ในตัว คือมันโล่งๆ มันสว่างอยู่ในตัวนี่ แต่ถูกอวิชชา ถูกอาคันตุกะกิเลสจรมา แล้วมาห่อหุ้มจิตเฉยๆ ทีละชั้นๆ แล้วกลายเป็น **อาสวะ ๓ คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ**

กามาสวะ คือ กิเลสที่หมักหมมเรื่องกาม มันมาทีละน้อยๆ ความใคร่เรื่องรูป รส กลิ่น เสียงนี่ เข้ามาทางเพศ ทางอะไรเนี่ย มัน

เพิ่มขึ้นวันละนิดๆ เลยหนัก แกะมันก็ไม่อยากออก มันเลิกไม่ได้ มันติดน่ะ นี่เขาเรียกว่า **กามาสวะ**

ภวาสวะ คือ ความรู้สึกว่าได้เป็นได้มี เดี๋ยวนี้เราเป็นนั่นเป็นนี่ พอเราเห็นคนอื่นเขาเป็นเราก็อยากเป็นแบบเขา มันติดในภพ ติดอยู่ในความคิด ติดในความอยาก มันอยากเป็นอยากมี คิดว่าเป็นอันนั้นอันนี้แล้วมันจะดีน่ะ มันเลยติด เล่นเป็นผัวเป็นเมีย เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้อง ติดภาวะที่เป็นสมมุติน่ะ

ตัวภวาสวะนี่จะดับก่อน แต่กามาสวะจะดับทีหลัง อย่างวิภาวตัณหา ความไม่พอใจนี่มันจะหายไปก่อน แต่ความพอใจนี่จะหายยาก มันจะขยับเข้ามาๆ ในชีวิตเรา ในความรู้สึกนึกคิดอุปนิสัยของเรา

ดังนั้น ภวาสวะเราก็จะติด ติดบ่อยๆ เข้าก็กลายเป็นศักดิ์ศรีที่แตะกันไม่ได้ แต่สำหรับบางคน เรื่องข้างนอกที่คนอื่นดุด่าว่ากล่าวน่ะ ไม่เป็นไร แต่เขาก็ยังติดรูป รส กลิ่น เสียง ติดกาม มันออกยาก มันจะขยับเข้ามาหากิเลสชั้นในอีก

ดังนั้นเราดูสิ เปลือกของชีวิตนี่ มันมีกี่ระดับน่ะ แล้วก็โน่นแน่ะ *"อวิชชาสวะ"*

อวิชชาสวะ คือความไม่รู้แจ้งในสัจจธรรมของชีวิต ไม่รู้แจ้งในจิต ยิ่งเมื่อไหร่ที่เราเกิดการรู้แจ้ง ตัวรู้สึกตัวเราสมบูรณ์ มันแจ้งมันสว่าง เหมือนกับไปติดไฟใส่จิตเราเนี่ย มันสว่างเมื่อไหร่ ตัวอวิชชาก็จะหายไป อวิชชา คือความสำคัญมั่นหมาย ความไม่รู้จริงอย่างเช่นรู้อะไรก็ไม่รู้ตรงๆ เห็นรูปนี่แทนที่จะดูตรงๆ แล้วก็ปล่อยวางมันไม่เป็นอย่างนั้นนะ มันดูแล้วเกิดไปพอใจ ไปพูดกับใครก็เหมือน



**เมื่อใดที่ใจขุ่น มันจะกลายเป็นตะกอนเกาะ
ติดเคลือบผิวภาชนะขันธ์ห้าเราทันที
เกิดง่ายแต่ล้างออกยากมาก
อันนี้ต้องระวัง**

กัน มันจะมีความชอบโดยเฉพาะกับเพศตรงกันข้าม หากได้พูดคุยกับคนนี้ จิตมันจะพอใจอยู่ลึกๆ มันชอบ คุยได้นาน คุยได้สนุกสนาน เพราะมีอวิชชากามาสวะเป็นตัวขับเคลื่อนอยู่ภายใน ให้ก่อการทำกรรมเช่นนั้นขึ้นมา **อวิชชาสวะมักจะมากับจริตนิสัย ความเคยชิน เคยตัว ความพลั้งเผลอไม่รู้เท่าทันเหตุผลเล่ห์กลของความคิดอุปาทาน** หากความรู้สึกเผลอทำตามใจ หลุดสติบ่อย ตัวอวิชชาสวะจะพอกพูน กลายเป็นอุปาทานติดแน่นอยู่ในจิตเช่นเดิม ต้องเริ่มทวนอารมณ์ปฏิบัติใหม่ไล่จากการสู้กับอารมณ์พื้นๆ อย่างนิวรณธรรมออกไป จนได้อารมณ์ความรู้ตัวทั่วพร้อมเป็นสมาธิจิตตั้งมั่นอีกรอบก่อน แล้วค่อยเดินหน้าเจาะสู่ตัวอวิชชาอีกครั้ง

อวิชชาสวะเกิดง่ายทำลายยาก

เพราะฉะนั้นเขาจึงให้ระมัดระวังให้มากๆ ตัวอาสวะที่หลงเข้าไปในความคิดเนี่ย เวลาเราแสดงออกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กับอะไรต่างๆ นี่ แล้วเราไม่มีตัวรู้เข้ามากำกับ มากำหนดนี่ มันจะเริ่มหลงปรุงทันที จะพอใจ ไม่พอใจ มันสะสมอยู่ในใจ เขาเรียกว่าอวิชชา พอสะสมมากขึ้นๆ จนกระทั่งว่าเป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตนเราเลย เป็นพัฒนาการของยีนส์พฤติกรรมทางจิตกันเลยทีเดียว

บางทีเดินไปเดินมานี่ เราไม่ค่อยใส่ใจกับการกำหนดรู้ แม้จะปฏิบัติธรรมแล้วก็ตามเกิดความประมาท มันก็จะสะสมตัวไม่รู้สึกตัว มากขึ้นๆ กลายเป็นความเคยชิน ตัวสัญชาตญาณก็กลับคืนมาเหมือนเดิม เรากิน เราดื่ม เราหลับ เรานอน ส่วนมากจะเป็นการ

สะสมตัวอวิชชาสวะทั้งหมดเลย จึงอยากให้มีการปฏิบัติธรรมแล้วพยายามสร้างเหตุปัจจัยของการรู้แจ้ง คือการกำหนดรู้ รู้สึกตัว ให้มันมีวิชชา จากรู้สึกตัวธรรมดาเป็นญาณทัศนะ มันไม่รู้...ก็ให้รู้ มันไม่แจ้ง...ก็พยายามทำให้มันแจ้ง ถ้ามันแจ้งขึ้นมาก็นั่นแหละ...วิชชาเกิด อวิชชาก็จะดับไป

วันหนึ่งๆ ทำอะไรหลงไปอยู่ในความคิด ติดความอยาก ปฏิฆะ อกุศลจิตเกิดบ่อย หลงสนุกสนานเพลินในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สรุปง่ายๆ คือ เมื่อใดที่ใจขุ่น มันจะกลายเป็นตะกอนเกาะติดเคลือบผิวภาชนะขันธ์ห้าเราทันที เกิดง่ายแต่ล้างออกยากมาก อันนี้ต้องระวัง

รู้สิ่งใดจึงนับเนื่องในความรู้แจ้ง

ทีนี้ รู้ระดับไหนจึงเรียกว่ารู้แจ้งล่ะ ??? ก็ความรู้ในลักษณะนี้จะมีอยู่ ๓ ระดับ คือ **"บุพเพนิวาสานุสติญาณ"** ที่สามารถสลายอดีตตัวเองเป็น รู้แจ้งในภพชาติอดีตที่จิตมันสะสมไว้ คือความคิดแต่ละอันๆ ที่สะสมไว้ ยกตัวอย่างคนที่ปฏิบัติธรรมเจริญสติ พอมันรู้สึกตัว สว่างหน่อยๆ เอ้า...อดีตที่สมัยยังเป็นเด็กเคยไปยิงนก ตกปลา ทารุณสัตว์ ส่วนมากอดีตกรรมที่เป็นโทสะจะปรากฏก่อน มันแวบเข้ามา แล้วสลัดมันไม่หลุด เห็นมั้ย เวลามันเข้ามาแล้วเอาไม่ออก คือมันต้องการจะล้างภาพอันนี้ แต่ว่าพลังมันไม่พอ

แต่ความรู้แจ้งขั้นแรกคือ *"บุพเพนิวาสานุสติญาณ"* มันจะสามารถทำลายภพในอดีตได้ ไม่ใช่ทุกตัวหรอก ตัวใดตัวหนึ่งมาก็ได้ แต่เป็นการทำลายอดีตจนมันแจ่มแจ้ง แล้วมันจะหายไปหมดเลย

ตัวปุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกรู้หรือเห็นแจ้ง หรือหยั่งรู้ก็ได้ใน อดีตกรรมเก่าๆ ที่เราทำมาตั้งแต่เกิด มันไปสะสม ไปแฝงฝังอยู่ที่ใด มันเป็นภพอยู่แบบไหน จะทำลายมันได้ก็ต่อเมื่อสติโตถึงญาณนี้ โดยเฉพาะการหลงอัตตาตัวตน ปฏิฆะ หงุดหงิดติดอารมณ์ โกรธง่ายจะหายไป อันนี้มันเหมือนได้เจอปุ่ม Delete ข้อมูลยังไงยังงั้น

เราจึงอยากให้มีปัญญาชนิดนี้เกิดขึ้น แล้วทำงานให้กับชีวิตมนุษย์ แล้วมนุษย์ก็จะได้คำตอบเลยทันทีว่า ที่เรากลัวนี่ เพราะเรากลัวอนาคตกับกลัวอดีตที่มันฝังอยู่ในจิตนี้ ภาวะพวกนี้มันทำงานอยู่ เราจึงมาเฝ้าดูนี่ ให้มันเห็นน่ะ คนมีทิฏฐิทางไหนมันก็อยู่ทางนั้นน่ะ คือจริตนิสัยเรามันจรไปไหลไปทางนั้นแหละ

อันนี้นับเป็นปัญญาตัวแรก ปัญญาแท้ๆ หรือวิชชาจริงๆ เป็นปัญญาของวิปัสสนา ปัญญาของสัจจธรรม ปัญญาของอริยบุคคล เป็นสวากขาตธรรม เพราะเป็นสันทิฏฐิโก เป็นปัจจัตตัง

ขั้นสอง ต้องมีปัญญาที่เรียกว่า **"ทิพพจักษุ"** ก็ต้องมีดวงตาอันเป็นทิพย์ คือ เห็นการเกิด-ดับ การจุติ และอุบัติของสัตว์ เขาแปลไว้ว่า **"จุตูปปาตญาณ"** ต้องมีปัญญารู้แจ้งอันนี้ คือดับอดีตกรรมได้แล้วเนี้ย ก็เป็นอันที่ ๒ คือ จุตูปปาตญาณ เห็นการจุติซึ่งแปลว่า ***"เคลื่อน"*** คือ รู้สึกว่าจิตนี้กิเลสมันเคลื่อนออก หรือจิตมันเคลื่อนออกจากกิเลสที่มันยึดติดมากๆ นี่ มันหลุดแล้ว มันพังทลายลงได้แล้ว มันออกจากความหลงได้แล้ว

คำว่า ***"เคลื่อน"*** นี่ **หลวงพ่อเทียน**ท่านปฏิบัติธรรม พอมันเป็นสมาธิจังหวะหนึ่ง จิตมันจะตึงๆ นะ ท่านบอกว่า ดึงให้มันตึงๆ คือ ภาวะที่มันโล่งๆ โปร่งๆ นี่เอง มันมีสติต่อเนื่อง สมาธิมันจะตึง

คือมันจะรู้สึกว่าได้สมาธิตลอด ระลึกรู้มันชัดเจนน่ะ แล้วอยู่ๆ ก็เกิดวิปัสสนาญาณ ตัดตรงที่ภาวะแบบนี้ ขาดกระเด็นออกไปเลย **ภาวะสมาธิอันนั้นจะมีพลังเข้าไปตัดการสืบต่อของตัณหาที่ยังคั่งค้างคาอยู่ในจิต ชนิดที่เกิดการสะบั้นลงไปเลยทีเดียว** ขาดออกจากกัน แล้วที่สุด ตัวตาเห็นรูป หูกระทบเสียงนี่ สภาวะความรู้สึกในจิตมันจะไม่เชื่อมเข้าหากันกับความอยาก คือ หมายความว่ามันเกิดการเคลื่อนออกจากฐานอวิชชาได้แล้ว สภาวะจิตมันเคลื่อนออก เขาเรียกว่า **จุติจิต หรือ จุตูปปาตญาณ**

สภาวะที่เขาเรียกว่า *"จุติจิต"* คือมันเคลื่อนออกจากกัน แล้วมันไม่เข้ามาเชื่อมกันได้อีก เราจะทำให้มันเกิดสภาวะความโลภ โกรธ หลง รัก ชัง มันก็ไม่ทำงานเลย มันไม่ดูดเข้าหากันมันออกจากกันไปแล้ว นี่แหละเขาต้องการให้เกิดภาวะแบบนี้ นี่เป็นญาณที่ ๒ ของการปฏิบัติธรรม เขาเรียกว่า **"วิชชา"** ซึ่งไม่ใช่ที่คุณเรียนรู้อะไรๆ ข้างนอกก็เป็นวิชชาไปหมด ไม่ใช่นะ รู้สึกตัวเฉยๆ นี่ ก็ไม่ใช่วิชชาเกิดนะ ได้อารมณ์นิดๆ หน่อยๆ ก็บอกว่ากูรู้แจ้ง ไม่ใช่นะ คือมันไม่พอ สภาวะวิชชาเขาวัดด้วยวิปัสสนาญาณ ๓ ลักษณะอันนี้

และ**วิชชาขั้นที่ ๓** เรียกว่า **"อาสวักขยญาณ"** ญาณที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะที่อยู่ข้างใน คือฆ่าได้แล้วก็เก็บกวาดมันเสร็จ ญาณเก็บกวาดกิเลสออกจนหมดไปจากใจได้ชนิดไม่เหลือเยื่อใย ไม่มีบรรยากาศของการเกิดทุกข์ได้อีกแล้ว นี่เขาเรียกว่า อาสวักขย-ญาณ ถ้าทำตัวนี้ได้แบบที่มันเคยผูกรัดมัดตรึงใจเราไว้กับกิเลสตัณหา มันคลายคืนได้แล้ว การปฏิบัติธรรมของเรา ถึงจะเรียกว่าไว้ใจได้ ถ้าทำอันนี้ไม่ได้ ชีวิตมันก็จะเป็นอยู่แบบนี้ ก่อนปฏิบัติเป็น



เช่นไร กลับไปก็เป็นอยู่เช่นนั้น ไม่สามารถเข้าถึงเนื้อในชีวิตของตนเองได้ เป็นผู้สวมเงาะเกาะติดไปตลอดชีวิต ไม่มีทางเป็นพระสังข์ที่ถอดรูปได้เลย

คนทั้งหลายทั้งปวง จะรู้เรื่องปุพเพนิวาสานุสติญาณนี้ได้ไม่ยาก บางครั้งเขาเรียก ***"อตีตังสญาณ"*** ญาณรู้แจ้งจิตที่ทำให้เกิดความดับหายแห่งความพอใจในกาลก่อน (ปุพเพวะ โสมนัสโทมนัสสานัง อัตถังคมา) **พอรู้รูปนาม เข้าใจเรื่องสมมุติสักหน่อย ถ้าประคองเป็นก็จะเข้าใจญาณนี้** แล้วจะไม่ทุกข์กับอดีตตัวเอง จิตดวงนี้มันจะไม่มีความพยาบาท มันให้อภัยกับคนทุกคนน่ะ มันไม่ทุกข์ เหมือนว่าแผลใจในอดีตมันหายไป แต่ว่ามันยังคิดอนาคตนะ ยังปรุงแต่ง มีภพมีชาติของมัน ที่ยังต้องมีต้องเป็นอยู่อีก

ดังนั้นคุณต้องมีตาทิพย์ไง เรียกว่า ***"ทิพพจักษุ"*** เห็นการเกิด-ดับของปัญญาและอวิชชา หรือเรียกอีกอย่างว่า ***"ปัจจุปปันนังสญาณ"*** ญาณรู้อยู่กับปัจจุบัน ตัวนี้จะเป็นปัจจุบันที่ไม่มีปีติสุข สงบอะไรเจือปนเหมือนญาณที่หนึ่ง แต่จะเป็นปัจจุบันแท้ๆ เป็นมรรคของผลญาณขั้นสูงต่อไป คนที่ไม่มีปัญญาญาณจริงๆ มันจะเข้าไปเห็นอันนี้ไม่ได้ เห็นการคลายคืนของทุกข์อันเนี้ย จิตมันไม่เป็นน่ะ แต่พอเราเข้าใจ ปัญหาในโลกนี้มันแก้ได้ทั้งหมด **แต่พอไม่เข้าใจ ไม่รู้จักสภาวะอันนี้ เราก็ว่ากันไปตามเรื่องความคิดความเห็น** แบบนั้นแบบนี้ไปเรื่อยๆ ทำเล่นๆ หัวๆ ไปตามเรื่อง แต่ถ้าเราทำจริง ทำจังมันไม่ใช่เราเคร่งเครียดนะ แต่เรารู้จุดเกิดจุดดับของปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ว่ามันอยู่ตรงไหนน่ะ แล้วเราก็ทำเพื่อไปรู้จุดนั้นเฉยๆ ไม่ใช่ทำแบบสนุกสนานเพลิดเพลิน เอาคนจำนวนมากเป็นประมาณ จะมี

คนน้อยคนมากก็ตาม เหมือนไม้ทั้งป่า แต่ไม่เห็นยาสักตัว แต่เราชี้ไปสู่จุดเดียวตรงนั้นเท่านั้น

เมื่อไหร่ที่สติคุณมีมาก ตัวรู้สึกตัวคุณมีเยอะ พุทธธรรมตัวนี้ก็ปรากฏเกิดขึ้น พุทธะ แปลว่า ตัวรู้ ตื่น เบิกบาน มันก็จะมี อย่างที่เคยพูดไปว่า พระมหากัปปินะ จิตท่านมันจะบานอยู่แล้ว พอรับฟังธรรมหน่อยๆ มันก็บานได้เลย ของเรานี่ต้องอาศัยการสั่งสมบารมี คือมาปฏิบัติธรรมมาทำภาวนา เฝ้าดูกายกับจิต ความคิด อารมณ์ คืออาศัยการได้ยินได้ฟัง มุมนั้นบ้างมุมนี้บ้าง ศึกษาเฝ้าดูบ้าง เข้าใจจากฟังบ้าง...คนไม่เคยรู้อะไร ก็จะเริ่มรู้ ไม่เคยเห็นก็จะเห็น

แต่ก่อนจะงมงายอยู่กับเรื่องเงิน เรื่องทอง กับสมบัติ เอาจริงเอาจังนะ กับความรัก ความชัง แต่พอปฏิบัติได้ก็เข้าใจว่า...โอ้ว...จริงๆ เราหลงไปนะเนี่ย มันก็จะคลายมาระดับหนึ่ง **สมาธิก็จะเริ่มมีดีขึ้นๆ เริ่มเข้าใจขึ้น แล้วก็เริ่มปล่อยวาง ชีวิตนี่ก็จะมีสติ สมาธิ มาเป็นตัวชดเชย ชดเชยไอ้ความรู้สึกว่าเราเสียไปน่ะ** ที่จริงเราไม่ได้เสียอะไรไปหรอก เสียอวิชชา เสียความโง่ไป อวิชชาท่านแปลว่าความโง่ เสียศูนย์ เสียความไม่มีไม่เป็น เสียปกติภาวะไป พอรู้แล้วมันจะดีใจ โอ้ววว...มันเป็นอย่างนี้นี่เองนะจิต เราก็จะมาอยู่กับปัจจุบันเป็น

รู้แจ้งได้ถึงจะตายก็ไม่กลัว

อย่างน้อยๆ คนปฏิบัติธรรมได้ฝึกเจริญสติ ถึงแม้ยังไม่เข้าใจธรรมะอะไรก็ตาม **อยากให้เรามีสติเตรียมไว้ เวลามันทุกข์มากๆ**

เราอยู่คนเดียวเราก็จะรู้สึกตัวดึงใจกลับมาเป็น หรือตอนแก่ก็มีสติเป็นที่พึ่ง ตอนจะตายก็จะปล่อยวางเป็น ตอนจะตายนี่จิตมันจะหวาดกลัว มันไม่กล้าที่จะปล่อยวาง จิตนี่มันกลัวที่จะเข้าไปสู่ความว่างนั้นน่ะ มันกลัว ไม่อยากเข้าไป มันไม่เฉยๆ ว่างๆ อันนั้นนะ มันไม่คุ้นจิตมันจะโหยหิวเอากับเวทนา คิดถึงลูก คิดถึงหลาน คิดถึงครอบครัว ใครมีสมบัติมากน่ะ น่ากลัวนะ ระวังดีๆ ตอนตายมันจะไม่หลุดนะ จะตายลำบาก จิตมันยึด เพราะจิตมันสะสมมา มันเป็นตะกอนก้อนกิเลสถ่วงใจไว้หนักอยู่อย่างนั้น ไม่ให้ไปไหน มันหลงจมอยู่ในสังขารเน่าๆ นี้ ไม่อาจปลงสังขารละวางได้เลย ดูซิ !! อวิชชานี้ว่ามันน่ากลัวแค่ไหน ยิ่งถ้าได้เกิดการรู้แจ้งถึงภาวะตายก่อนตาย จิตคลายความกลัวออกหมดสิ้น ข้ามพ้นอารมณ์นี้ได้แล้ว การเผชิญกับความตายจะทำได้เหมือนนั่งเฝ้ามองญาติผู้กำลังจากเราไป ไม่มีความอาวรณ์อาลัยใดๆ มอบให้ เพราะทุกอย่างเห็นเป็นธรรมชาติอนัตตาไปหมดแล้ว ***"สัมมุฬโห กาลัง กโรติ"*** **ไม่หลงสติเวลาตาย**

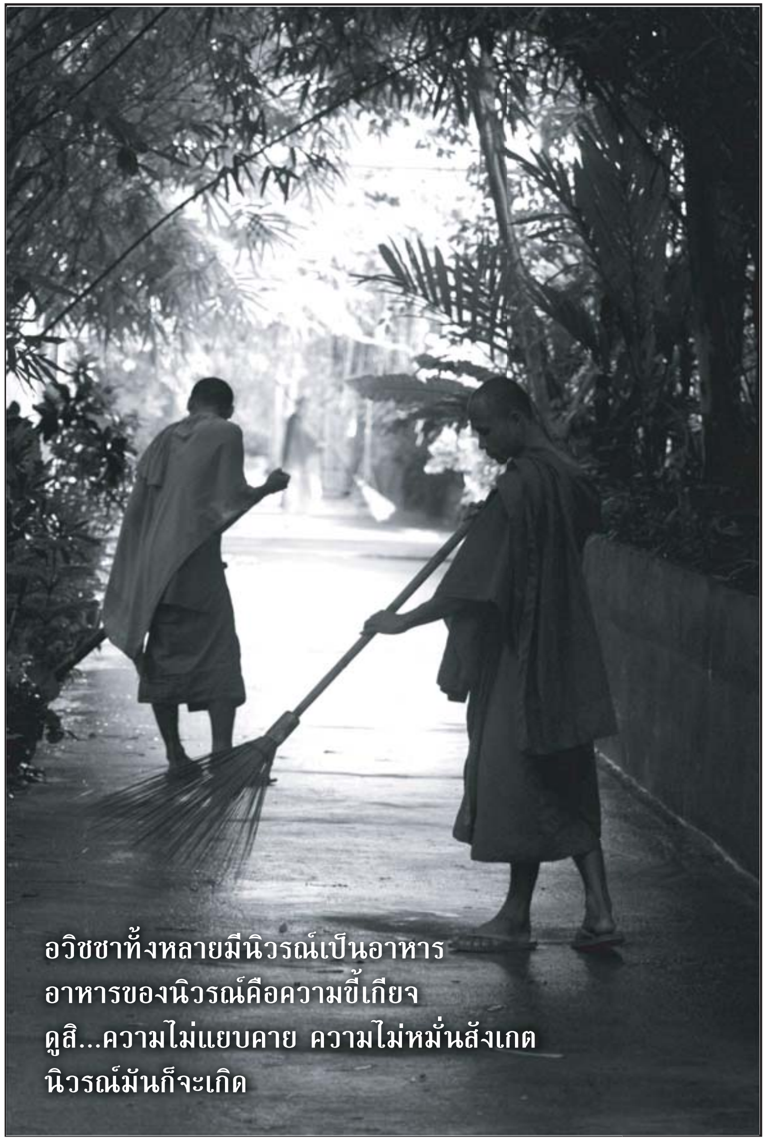
นอนหลับสติยังตามรักษา

พวกเราเนี่ย...ราคะ โทสะ โมหะ เราต้องคุมนะ มันถึงจะอยู่ความรู้สึกตัวต้องชัดเจนมันถึงจะคุมได้ มันไม่ทำงานเพราะเราคุมไว้โดยการระลึกรู้ โดยการสังเกต แต่เวลาเรานอนหลับ เราไม่ได้สังเกตต่อเนื่องปานนั้น หรือเราเผลอเนี่ยมันออกมาทันทีเลย ในลักษณะการเผลอคิดปรุงแต่งไป มาในรูปความฝัน มาในรูปของนิมิต มันจะทำงานทันทีเวลาที่ไม่ได้ควบคุมมัน **เราสามารถวัดได้ว่าสติเราเยอะ**

หรือน้อย วัดที่ตอนเราหลับนั้นแหละ สนิท-ไม่สนิท มันปกติ ไม่ปกติเนี่ย จะมีฝันเรื่องนั้นเรื่องนี้มั้ย มันเป็นลางบอกเหตุว่าสติคุณไม่ได้เข้มแข็งพอในเรื่องนั้น บางทีเราไปโกรธใครสักคน เวลานอนมันก็ยังมานะ หรือถ้าจิตเราสะสมตัวราคะเยอะๆ เวลาหลับมันก็เกิดกำเริบขึ้นมา

คือสติเราไม่พอที่จะควบคุมตอนที่เราเผลอ สติมันไม่ทำงานให้เลย ปฏิบัติธรรมนี่ จะไม่ให้เผลอแม้แต่การหลับการตื่น มันคุมได้หมด *"เทวตา รักขันติ"* ภาวะเช่นนี้เขาเรียกว่า เทวดาปกปักษ์รักษาไม่มีความหวาดสะดุ้งหวาดผวาต่ออาสวะธรรมที่จะตามหลอกหลอนหลับ...สติก็มี ตื่น...สติก็มี ดังนั้นจึงมีความสุขในการหลับ *"หลับก็เห็นน่ะ"* มารมันไม่สามารถเข้ามาได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า มารก็ไม่สามารถเข้ามาทำร้ายจิตของพระอริยะได้ แม้ขณะหลับ แต่ของเรานี่ อย่าว่าแต่หลับเลย เดินอยู่ก็ยังเอาเลย มันรุกล้ำเข้ามาในพื้นที่ได้อย่างง่ายดาย แล้วเบ่งกล้ามยึดพื้นที่จิตใจกันเลยทีเดียว สิงอยู่ในใจเป็นชั่วโมง เป็นวันๆ เป็นเดือน เป็นปี หรือทั้งชีวิตนี้เลยก็ว่าได้

ดังนั้นเราก็ต้องสังเกตศักยภาพของสติเรา ที่เราจะไม่เป็นทุกข์เนี่ย มันวัดกับอะไรบ้าง วัดได้ตรงไหน ก็วัดที่สังเกตว่ามันทำงานถึงภาวะอันนี้ได้แล้วหรือยัง ไม่ต้องพูดไปถึงตอนจะตาย ว่าจิตนี้มันจะสลัดตัวเวทนาขณะนั้นๆ ได้ยังไง ตายแบบสบาย...ตายแบบของอริยะเนี่ย ตายแบบไหน มันเรียนรู้ยังไม่เป็น เข้ายังไม่ถึง



ท่านจึงกล่าวว่า ระวังนะ ถ้าสติไม่ดีเนี่ย *“จิตเต อสังกิลิฏเฐ ทุคติ ปาฏิกังขา”* ไปนรกนะถ้าจิตคุณไม่ดี ตายแล้วไปนรก มีทุกข์ เป็นอันหวังนะ แต่ถ้าฝึกตัวนี้ได้มันก็ไม่กลัวแล้ว มันเข้าถึงได้ ทำใจได้สำเร็จแล้ว

การเจริญสติ
คือการพัฒนาศักยภาพสติปัญญาโดยแท้

ดังนั้นญาติโยมทั้งหลาย เราปฏิบัติธรรมนี้ เป็นการเพิ่มศักยภาพของสติ เพิ่มศักยภาพของความเข้าใจในชีวิต เพิ่มศักยภาพของดวงตา เพิ่มศักยภาพของปัญญาให้เกิดกับชีวิตเรา แล้วให้เราหายจากความกลัวทุกอย่างที่จะปรากฏเกิดขึ้นกับชีวิตเรา

กลัวเกิด กลัวแก่ กลับเจ็บ กลัวตาย กลัวภพ กลัวภูมิ กลัวศักดิ์ศรี กลัวมี กลัวจน อะไรต่างๆ ให้มันหายไปจากใจ เพราะอะไร **เพราะเรารู้เท่าทันว่าปรากฏการณ์ของความกลัวมันเกิดมันดับยังไง ถ้าเรารู้แจ้งในมันแล้ว มันก็ไม่มี แล้วความกลัวก็ไม่ทำร้ายเรา** จิตเราก็ไม่กลัวอะไร ที่สำคัญคือ สามารถทำประโยชน์ให้คนอื่นได้อย่างไม่พะวักพะวง ติดบ่วงห่วงหน้าพะวงหลัง ศีล สมาธิ ปัญญาพัฒนาขึ้นโดยลำดับ มีศักยภาพพละกำลังเพียงพอต่อการตัดขาดอนุสัยสังโยชน์ในภพภูมินั้นๆ หรืออย่างน้อยก็มีศักยภาพต่อการรับรู้ธรรมขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

คนตกใจง่าย ห่างไกลพระธรรม

คนไม่เคยปฏิบัติธรรมจะเป็นคนตกใจกลัวง่าย แต่พอปฏิบัติไปซักระยะ ความตกใจจะเริ่มน้อยลงๆ บางครั้งเวลาตอนนอนได้ยินเสียง มีอะไรตกใส่หลังคา ก็สะดุ้งนะ เข้าห้องน้ำ บางทีก็ตกใจกับเสียงอึ่งอ่างคางคกอะไรนั้น เพราะจิตมันออกนอกตัวมากไป แต่พอปฏิบัติไปๆ สติอยู่กับตัวก็จะไม่ค่อยตกใจ ท่านว่า ***"ผู้มีจิตเบาพรตของเขาย่อมไม่สำเร็จผล"*** พรต คือการปฏิบัติธรรม ผู้มีจิตเบามันไม่หนักแน่น อะไรกระทบมันก็หวั่นไหว การปฏิบัติธรรมมันจะไม่สำเร็จผล เพราะจิตมันเบา *"โย จะ สัททัปปะริตตาสี วะเน วาตะมิโค ยะถา ละหุจิตโตติ ตัง อาหุ นาสสะ สัมปัชชะเต วะตัง."*

ต้องให้มันหนักแน่น ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี่นะ แล้วจะประสบผลสำเร็จในการบำเพ็ญพรต บำเพ็ญสมณะธรรม บำเพ็ญพรหมจรรย์ มาบวชปฏิบัติธรรมอะไรต่างๆ อยู่ที่พลังของการระลึกรู้นี่แหละ แต่ละวันๆ ก็อย่ามองไปไกล มองอยู่ที่ตัวนิวรณธรรมที่เข้ามา แล้วอาสวะทั้งหลายทั้งปวงก็เกิดอยู่ในนี้นี่แหละ นิวรณ์เป็นอาหารของกิเลสอาสวะ ตัดเส้นทางสนับสนุน ตัดน้ำ ตัดไฟ กระชับพื้นที่เข้าไปตัดความคิด อารมณ์ ตัดจิต ตัดใจ ตัดนิสัย ตัดอนุสัยสังโยชน์แบบถอนรากถอนโคนกันได้เลยทีเดียว เมื่อจิตว่างจากความสำคัญมั่นหมายย้อมใจแล้ว อะไรกระทบจิตก็จะทำหน้าที่เพียงรู้เฉยๆ ตัวสัญญาเดิมถูกรื้อออกไปแล้ว เหตุปัจจัยของความตกใจถูกตัดขาดแล้ว

อวิชชาทั้งหลายมีนิวรณ์เป็นอาหาร อาหารของนิวรณ์ คือความขี้เกียจ ดูสิ...ความไม่แยบคาย ความไม่หมั่นสังเกต นิวรณ์มันก็จะเกิด และถ้านิวรณ์มีมากขึ้นๆ มันก็จะกลายเป็นอาหารของอวิชชา คือความไม่รู้แจ้งอันนั้น มันก็จะมืดอยู่เรื่อยๆ มันเป็นเปลาะๆ สืบต่อกันไป

ความขี้เกียจ ความไม่แยบคายเกิดมาจากไหน มันเกิดจากการไม่มีกัลยาณมิตร เกิดจากการไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ไม่ได้ศึกษาสังเกตอาการจิตตนให้แยบคาย หลายๆ คนเกิดมาในแวดวงของพระพุทธศาสนาก็จริง แต่ไม่ได้ยินไม่ได้ฟังเรื่องแบบนี้ ไม่เคยรู้ว่าที่เราเป็นทุกข์นี่ มันเกิดขึ้นที่จิตน่ะ เราไม่เคยฟัง เราไม่มีสุตะ ไม่มีเคยยะ เราก็เลยไม่เข้าใจ เพราะไม่มีคนแนะนำ

บางคนเคยบอกเล่าว่า เสียเงินซื้อหนังสือมาอ่านเป็นแสนบาท แต่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟังแบบนี้ เวลาอ่านหนังสือ จิตมันก็ไม่เคยวกกลับมามองดูตัวเอง หรือส่วนมากก็ไม่บอกวิธีการ และอีกอย่างคือ**ไม่มีกัลยาณมิตรที่พาทำ** คืออ่านเข้าใจแต่ก็ไม่มีคนพาทำ มันก็ไม่เกิดตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน

ลักษณะผู้สอนธรรมที่ดี

จึงนำมาสู่กระบวนการที่ว่า **นักสอนศาสนา นักเผยแพร่ธรรมะที่ดีนั้นแค่พูดให้ฟัง ไม่พอ ต้องทำให้ดู ซึ่งก็ยังไม่พอ ต้องอยู่ให้เห็น** พาเดินจงกรม พาปฏิบัติธรรม ตอกย้ำกันอยู่ทุกวัน ๗ วันนี้ ทฤษฎีของพระพุทธเจ้ามันจึงจะเป็นจริงขึ้นมาได้ยังไงล่ะ ถ้าเราทำกันจริงๆ น่ะ

แต่ส่วนมากทำไม่จริง จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสรู้ไว้ ๒,๕๐๐ กว่าปีที่ท่านค้นพบเนี่ย พร้อมทั้งวิชชา-รู้แจ้ง จรณะ-พาฝึกพาหัด สัมปันโน-ถึงพร้อมด้วยวิชชา ความรู้ก็ดี การปฏิบัติก็ทำให้รู้ให้เห็นน่ะ ไม่เหมือนเมื่อก่อนที่วิชชาจะดี การรู้แจ้งก็มีแต่ว่าไม่ได้พาปฏิบัติ แต่พระพุทธเจ้าท่านพาทำ **พระองค์สอนมานานเราน่าจะได้ประโยชน์จากการเกิดมาอยู่ในครอบครัว ในสังคมที่นับถือพุทธศาสนา เพียงแต่ว่าเราทำให้มันถูกให้มันตรง ทำให้จริงให้จังเท่านั้นเอง**

อุบายภาวนาบางอย่างของพระทิเบต

ปฏิบัติไปเถอะ แบบไหนก็ทำไปเถอะ เพราะว่าไม่ว่าแบบไหนก็คือ ให้รู้สึกตัวนั่นเอง อาตมาเคยไปศึกษาวิธีการของพระทิเบต เขาทำสมาธิจับความรู้สึกตัว เขาจะมีบาตรเล็กๆ เอาไม้วนที่ปากบาตรเพื่อฟังเสียงมัน จิตก็อยู่กับเสียง กับมือนี่ จะรู้ทันทีว่าจังหวะไหนที่มันไม่สม่ำเสมอ เสียงมันก็จะไม่เพราะ จะสะดุด แต่อย่ามาเพลินกับสิ่งนี้นะ ให้ดูจิตไปด้วย อันนี้เป็นเพียงอุบายให้จิตมันอยู่เฉยๆ บางครั้งซึ่งเป็นส่วนมากที่ท่านมักจะใช้**การกราบแบบอัษฏางคประดิษฐ์**แทนการนั่งสมาธิ

ตรรกวิภาษวิปัสสนาวิธี

ข้อดีวิธีนี้ก็คือ ทั้งได้ออกกำลังกาย ทั้งคลายหนาว ทั้งสลัดหรือป้องกันความง่วงได้ง่าย สติก็ต่อเนื่อง นับเป็นอุบายที่ชาญฉลาด

เขาไม่ยึดติดรูปแบบนั่งหลับตาเหมือนเมืองไทย บางครั้งก็จะเอาบาตรใส่ข้าวสารมาถูไปมากับด้านนอกของตัวบาตร ระลึกรู้ทำนองเดียวกับพระจุลปัณฑก ที่ถูกกล่าวไว้ในคัมภีร์ยังไงอย่างงั้น ขอเพียงให้อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน วิธีการเขาใจกว้างมาก และนี่ไงที่เขาเรียกว่า **"มหายาน"** ยานใหญ่ ยานใจกว้าง เน้นที่การเข้าถึงธรรมเป็นใหญ่ ซึ่งก็คือเหตุของอริยวินัยโดยแท้ จนถึงขั้นความมั่นใจตัดกิเลสได้ง่ายดั่ง **"เซน"** พลังสติมีมาก บริสุทธิ์ เวลาเกิดการเห็นแจ้ง ***"ญาณทัศนะ"*** มันจึงขาดผลึงไปเลยทีเดียวโดยไม่ต้องใช้วินัยมาช่วยเสริมข่ม เขาจึงตั้งชื่อสภาพธรรมเช่นนั้นว่า **"วัชรญาณ"** หรือ **"มหายาน"** หมายถึง เพชรตัดกิเลส สภาพการทำงานจะดุจดังเพชรตัดกระจกยังไงยังงั้น ซึ่งวัสดุอื่นทำไม่ได้ นี่คือ**เพชรตัดใจ** ดังนั้นจึงควรต้องกลับมามองตนเองให้มาก **หากรู้ไม่จริง อย่าไปติงคนอื่น แม้จิตตัวเองก็ยังไม่รู้แจ้ง อย่ากำแหงเป็นกูรูผู้ใดเลย**

อีกวิธีการหนึ่ง คือ การทำสมาธิ เข้าฌานอย่างเข้มงวด ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน แล้วออกมาครั้งหนึ่ง วิธีการนี้เน้นการเรียนรู้สภาวะธรรมจากจิตเหนือสำนึก มีวิธีการกระตุ้นพลังการตื่นตัวที่เป็นพุทธะให้ปรากฏแบบฉับพลันเช่นเดียวกับเซน อีกทั้งยังเป็นการป้องกันการติดสงบแบบสมถะ ซึ่งในทิเบตจะมีสมถะสมาธิกึ่งงมงาย คือสมาธิอุปาทาน ซึ่งพบเห็นได้อยู่โดยทั่วไป ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมความเชื่อเดิมล้างไม่หมด ก็ต้องยอมรับกันอยู่อย่างหนึ่ง โดยเฉพาะผู้ฝึกจิตที่เน้นสงบจะไม่เห็นความคิดอุปาทานที่ยังแฝงฝังอยู่ในจิต ไม่ใช่สมาธิของวิปัสสนาวิธี เป็นสมาธิอุปาทาน ลัทธิสมาธิผีสางเทวดาในประเทศไทยนี่แหละ

วิธีการดังกล่าวคือ **ตรรกวิภาษ ความจริงเดิมทีวิธีการนี้ไม่ใช่การถามตอบด้วยตรรกะ แต่เป็นการใช้วิถีจิตสู่จิต** โดยจะมีผู้ถามซึ่งเป็นครูหรือเถระผู้คงแก่เรียนถามผู้น้อยกว่า กิจกรรมนี้จะไม่มีการซักซ้อมมาก่อนแต่อย่างใด เพราะมุ่งให้ผู้ตอบส่งคำตอบออกมาจากจิตแบบฉับพลัน ห้ามเอาความคิดมาตอบ ให้จิตอิสระปราศจากความคิดความจำ **ให้เป็นคำตอบที่อยู่เหนือสัญญาและสังขาร ไม่ให้มีตัวตนอยู่ในคำตอบ จิตจะเกิดญาณทัศนะวิมุติ ณ จุดนั้นได้เลย**



ภาษาของหลวงพ่อเทียน คือ ไม่อยากได้คำตอบที่จิตเข้าไปอยู่ในความคิด ให้จิตเกิดอาการตื่นโพล่งออกมาเอง ผู้ถามจะเร่งถามพร้อมแสดงกิริยาอาการให้ผู้ตอบตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เป้าหมายก็คือ ไม่ให้เข้าไปในความคิด **ไม่ให้เอาความคิดความจำมาตอบนั้นเอง** ผู้ตอบจะไม่มีเวลาจินตนาการความคิดมาเป็นคำตอบได้เลย และ

ที่สำคัญไม่ใช่จิตวิทยา และไม่ใช่การใช้เสียงสะกดจิตคู่สนทนาปุจฉา-วิสัชนา หรือพูดนำให้คล้อยตาม พูดคลอในขณะทำสมาธิอย่างที่มีในเมืองไทย นี่เป็นเพียงวิธีการของสมถะ ใช้รูปรสกลิ่นเสียง ฯลฯ เป็นนิมิต ผลก็เกิดเป็นรูปฌาน

วิธีการตรรกวิภาษนี้จะไม่ต่างอะไรจากการสร้างเหตุปัจจัยสู่การรู้แจ้งของนิกายฉับพลันของเซนที่เน้นการตื่นโพลงด้วย "โกอาน" (Koan) หรือที่มีอยู่บ้างในลักษณะของปริศนาธรรมทั่วไป สิ่งนี้เองจะเป็นตัวจุดประกายพุทธภาวะให้ตื่นโพลงออกมาเมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสม แต่มีข้อแม้ว่าก่อนหน้านี้ต้องมีพื้นฐานจิตที่เป็นสมาธิมาก่อน จะด้วยความศรัทธาอย่างยิ่งต่อพระรัตนตรัย ด้วยการบริกรรมอะไรก็ได้ หรือการฝึกจิตภาวนาตามหลักสติปัฏฐานโดยตรงยิ่งดี

ประเทศไทย "โกอาน" เราสามารถพบได้อยู่ตามปริศนาธรรมของนักปราชญ์โบราณ ปรากฏอยู่ตามสมุดข่อยบ้าง ใบลานบ้าง ภาพวาดฝาผนัง ที่เน้นชัดเจนมาหน่อยก็คือ วิธีการสอนของ **ท่านหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, หลวงปู่ชา สุภทฺโท และพุทธทาสภิกขุ อินฺทปญฺโญ** ซึ่งได้นำมาเป็นแบบเรียนสอนศิษย์ในรูปแบบของปริศนาธรรม หรือปรัชญาฝึกจิต

แต่ญี่ปุ่น ทิเบตเขาชัดเจนในจุดนี้มาก **ชี้ตรงไปสู่จุดเกิดของปัญญาที่อยู่เหนือเหตุผล** จนถึงกับเอามาพัฒนาเป็นหลักสูตรวิถีจิตสู่จิต กระแทกกระทุ้งเข้าสู่จิตหรืออารมณ์ ณ ปัจจุบันขณะนั้นได้เลย วิธีการลัดสั้น ไร้สมมุติ ทุบอัตตาซึ่งหน้า สู่การเกิด**พุทธภาวะ**เต็มรูปแบบเช่นนี้ แน่นอน ผู้มีกิเลสหนาปัญญาอ่อนย่อมจะยอมรับไม่ได้เป็นธรรมดา ดังนั้นกรรมฐานตรงจึงถือว่าเป็นยาขม แต่กรรมฐาน

เอาอกเอาใจ กรรมฐานผู้ดีเป็นกรรมฐานหวาน เป็นยาเคลือบน้ำตาล มีผลกระทบข้างเคียงของการใช้ยาค่อนข้างสูง แต่คนก็นิยมรับประทานจนติดกันงอมแงม

ปัจจุบัน คนรุ่นหลังอาจไม่รู้ซึ้งเข้าถึงสาระแก่นสารวิธีการสอน รูปแบบนี้จึงอาจดำรงอยู่ได้เพียงระดับวัฒนธรรมหรือประเพณีปรัชญา ซึ่งก็อาจตรงกับสมมุติบัญญัติศัพท์ที่ว่า **"ตรรกวิภาษ"** ในปัจจุบัน

เจาะขันธ์ห้าหาพุทธะ

หากยังได้คำตอบไม่เป็นที่น่าพอใจ กิจกรรมนี้ก็จะเริ่มใหม่ในทุกๆ กึ่งเดือน หรือแล้วแต่วิจารณญาณของพระเถระหรือทางสำนักจะบัญญัติขึ้น ซึ่งอาจรวมถึงการแลกเปลี่ยนวิปัสสนาจารย์ชั้นผู้ใหญ่ และนักศึกษานวกะจากอารามอื่นด้วยจุดหมายก็เพียงเพื่อให้เกิดการตื่นรู้เท่านั้นเอง กิจกรรมนี้ส่วนมากจะทำกับภิกษุนวกะ เป็นโครงการเจาะขันธ์ห้าหาพุทธะ คือให้เข้าถึงตัวรู้ตื่นเบิกบานของจิตก่อนนั่นเอง

ความจริงตรรกวิภาษ โกอาน ปริศนาธรรม ไม่ใช่สมบัติของลัทธินิกายใดโดยส่วนเดียว ไม่ใช่ของเซน ของวัชรยานหรือของเต๋า ไม่ใช่ของพุทธหรือของฮินดูอะไรทั้งนั้น แต่เป็นธรรมชาติที่มีในทุกๆ จิตของทุกๆ คนผู้ทำวิปัสสนาอยู่แล้ว การเจริญสติปัฏฐาน ๔ หากยังไม่เกิดวิปัสสนาญาณ ครูบาอาจารย์ผู้สอนก็จำเป็นต้องใช้วิธีการนี้ด้วยกันทั้งนั้น แต่ต้องรู้จังหวะ เวลา ความลงตัวของจิตที่จะเกิดภาวะเช่นนั้นขึ้นมาได้

ความเพียรที่ทำเหมือนความร้อนที่ไปแผดเผาจิต เพียงแต่ยังไม่เกิดประกายไฟแห่งปัญญาโชติช่วงขึ้นมาเท่านั้นเอง ปฏิบัติการตรงนี้ **ท่านพุทธทาสใช้คำว่า** ***"การเขี่ยให้ถูกจุด"*** ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์กรรมฐานทั่วๆ ไป (ที่รู้จริง) ก็ใช้กันอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่นำมาเป็นจุดเด่นของการสอนเช่นอย่างของทิเบต

ดังนั้นหลายๆ แห่ง หลายๆ ที่ เขาก็ฝึกเพื่อให้เกิดสตินั้นแหละ ทำสติให้ต่อเนื่องจนเป็นสมาธิ รู้ตัวตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ส่วนการเกิด**วิปัสสนา "รู้แจ้ง"** หรือ **"บรรลุ"** หรือ **"ซาโตริ"** หรือ **"แมนดาล่า"(kyil-khor)** ตามภาษาทิเบตนั้น ต้องเข้าถึงภาวะที่ไร้เหตุปัจจัยหรือนอกเหตุเหนือผลตามแบบฉบับของปราชญ์โลกียะจริงๆ

เพราะฉะนั้น การหาพุทธะจึงไม่ใช่การหลุดเข้าไปอยู่ในขบวนการหมุนของจิต เพราะจิตแท้ไม่มีห้า แต่ห้านั้นคืออาการของจิต จิตหนึ่งไร้รูปลักษณ์ การเข้าถึงจึงไม่ใช่ด้วยสมาธิหรือด้วยปัญญา แต่เพราะนั่นคือการปล่อยวางทั้งสมาธิและปัญญา การอยู่เหนือการมีหรือไม่มี ปลดปล่อยตัวเองเหนือรู้และไม่รู้ ขณะนั้นแหละ คือมรรคญาณที่แท้จริง จะทำให้แจ้งซึ่งผลญาณ

ให้เห็นนะ เห็นจนกระทั่งว่ามันหมดจด มันมีกิเลส-ไม่มีกิเลส มันปรุง-ไม่ปรุง มันทุกข์-ไม่ทุกข์ ให้เห็นแค่นี้ เห็นทุกข์-ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์มันก็ว่าง เป็นสติ เป็นสมาธิ เป็นปกติ เป็นปัญญาไป แต่ถ้าทุกข์ก็เป็นกิเลส เป็นตัณหา เป็นอุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ มันเป็นธรรมชาติ ของ ๒ ฝั่งเท่านั้นเอง

เราจะอยู่ฝั่ง *"รู้สึกตัว"* หรือ *"ไม่รู้สึกตัว"* มีสติหรือไม่มีสติ มืดหรือแจ้ง ความมุ่งหมายของพระธรรม ของพุทธศาสนาที่กล่าวกันมามากมายหลากหลาย ก็มุ่งหมายให้คนหลุดพ้นจากความมืดของอวิชชา ก็เท่านี้แหละ

ความรู้ที่ติดตัวมาพร้อมกับการเกิด คือ *สัญชาตญาณ*
ความรู้ที่เกิดจากการผัสสะ อายตนะ คือ *สัญญา*
ความรู้ที่เกิดจากพิจารณา สังขาร คือ *จินตญาณ*
ความรู้แจ้งที่อยู่เหนือความคิด สังขาร คือ *ปัญญาญาณ*



"ปลดปล่อยตัวเองเหนือรู้และไม่รู้
ขณะนั้นแหละ คือมรรคญาณที่แท้จริง
จะทำให้แจ้งซึ่งผลญาณ"



Part
2

ฝึกใจ ให้รู้แจ้ง

ตามหลักสติปัฏฐาน

ส่วนที่

๒.

ฝึกใจ ให้รู้แจ้ง

ตามหลักสติปัฏฐาน



การทำวัตรเช้าเป็นการทบทวนพุทธพจน์ โดยเฉพาะในเรื่องของสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติธรรม ว่าโดยหลักการ เขาให้ทำอะไร อย่างไร ถ้าจะพูดถึงหลักปฏิบัติในมรรค ๘ มันก็เข้าใจยากว่า ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค พูดถึงเรื่องของหนทางหรือวิธีการดับทุกข์ เวลาเราไปศึกษาในมรรค ๘ ก็ยังเข้าใจลำบากอยู่ เอ !!! สัมมาทิฏฐิแปลว่าอะไร ? สัมมาสังกัปปะ, วาจา, กัมมันตะ, อาชีวะ, วายามะ, สติ, สมาธิ มันเหมือนพวกเราเข้าข้างตัวเองว่า **เราก็มีสัมมาทิฏฐิ เราก็ไม่ได้เป็นมิจฉาทิฏฐิอะไร แต่ทำไมเราดับทุกข์ไม่ได้** ทำไมทุกข์มันไม่หาย ไม่จาง ไม่คลาย หรือเผลอๆ บางคนอาจจะเข้าใจว่า ตนเองก็ไม่ทุกข์ด้วยซ้ำไป คือเข้าข้างตัวเอง เพราะอะไร ?

พุทธพจน์นี้บางทีเราก็เข้าใจลำบาก แต่ว่าถ้าหากได้ศึกษาในเรื่องของสติปัฏฐาน เราก็จะเข้าใจอะไรที่ชัดเจนขึ้นมา อย่างในสติปัฏฐานสูตร โดยเฉพาะในเรื่องการดูกาย การเห็นกายในกาย เชื่อว่าหลายๆ คนยังมีความเข้าใจผิดพลาด คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงอยู่ไม่ใช่น้อยนะ ความเข้าใจไม่ตรง ไม่ถูก การปฏิบัติก็ลำบาก รู้ได้ยาก

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ที่กุรุรัฐ ตรัสกับภิกษุหมู่มาก ท่านอาจจะพูดไม่มาก พูดน้อยๆ แต่ว่าในสำนวนทั้งหมด ในสติปัฏฐานสูตรเกือบ ๖๐ หน้า เมื่อพิจารณาดูแล้ว เหมือนสำนวนใหม่ที่รวบรวมเรื่องของสติว่าด้วยหมวดต่างๆ มาขมวดไว้ในรูปแบบเดียว

กันเป็นมหาสติ เรื่องนี้เป็นพระสูตรใหญ่ พระสูตรที่ ๙ ในพระไตร-ปิฎกเล่มที่ ๑๐ เป็นพระสูตรที่ค่อนข้างยากมาก รวบรวมเรื่องของการฝึกสติในรูปแบบต่างๆ มารวมลงในพระสูตรนี้ทั้งหมด

พระสูตรสูตรนี้ ในเรื่องของอาณาปานสติในสติปัฏฐานสูตร ความจริงก็มีนิดเดียว แต่อาตมาไปดึงเอาจากที่อื่นมาผนวกเข้าไปให้มันสมบูรณ์เข้าไปอีกหน่อย เผื่อว่าคนไหนได้เรียนรู้ได้ศึกษาท่องบ่นสาธยายจะได้เข้าใจครบทั้ง ๑๖ หมวด จะได้ไม่เสียเวลาค้นคว้าอะไรเพิ่มเติม แม้เรื่องของเวทนา, จิตตาหรือธรรมมาก็ตาม

การดูกาย เวทนา จิต ธรรม คือ หลักการฝึกสติปัฏฐาน สติ แปลว่า ความระลึกรู้ / ปัฏฐาน ก็คือ ฐาน สติอยู่กับฐาน ตั้งสติไว้กับฐานทั้ง ๔ คือ กาย-ระลึกรู้อยู่กับกาย ง่ายๆ นะ กายคือร่างกายเรานี่แหละ หรืออาการกายนี่แหละ เรียกว่าสติอยู่กับกาย ฐานที่ ๒ คือ เวทนา, ฐานที่ ๓ คือ จิต, ฐานที่ ๔ คือ อารมณ์ **จริงๆ เราย่อเป็น ๒ ส่วนก็ได้ คือ ดูกายกับดูอาการกาย / ดูจิตกับดูอาการของจิต** ดูกายเห็นอาการกาย อาการกาย ก็คือตัวเวทนาต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้นเป็นอาการกาย ถ้าเราดูกาย ดูเวทนาจบ เราไม่สงสัย ถ้าปล่อยวางอาการที่ปรากฏเกิดขึ้นได้ รู้กาย เห็นกาย ตามที่มันเป็นจริง มันเป็นยังไง เราก็เฉยกับมัน กับสิ่งที่มันเป็น จัดการแก้ไขตามเหตุ ตามปัจจัยไป ปล่อยวางไปตามธรรมชาติมันได้ เรียกว่าเราเข้าใจอาการกาย เข้าใจรูปตามความเป็นจริง

ในขณะเดียวกัน ถ้าเราผ่านเรื่องของการเห็นกายอันนี้ได้ เราก็จะเห็นจะรู้ สามารถดูจิตได้ จิตที่มันเฉยก็รู้ ในขณะเดียวกัน มันคิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ขึ้นมา เราก็สามารถไม่ไหลไปกับความคิด คือไม่ไหลไปกับเวทนาทางจิตได้ จิตมันจะคิดราคะ โทสะ โมหะ คิดให้

พอใจ ไม่พอใจอะไรต่างๆ เราก็เฉยกับมันเป็น เฉยกับเวทนาที่ปรากฏทางจิตได้ ไม่ว่าจะเป็นเวทนาที่เป็นฝ่ายดี หรือฝ่ายไม่ดี ไม่ดีก็คือความโลภ โกรธ หลง คิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน อะไรพวกนี้ เวทนาที่เป็นฝ่ายกุศลที่ประกอบกับจิต ในส่วนของวิตก-วิจารณ์ หรือปีติ หรือความสุข พวกนี้ที่ปรากฏเกิดขึ้น อุเบกขาเวทนา คือ ปรากฏเกิดขึ้นยังไง เราก็เฉยกับมันเป็น ถ้าเฉยกับมันได้แบบนี้นะ เห็นมันเฉยๆ อะไรเกิดขึ้นก็เฉยเป็น เป็นผู้ดูเฉยๆ ไม่เข้าไปเป็นผู้เป็นทุกข์ได้ เราก็เป็นผู้รู้ เป็นพุทธะ พุทโธ เป็นผู้รู้ทุกข์ รู้สิ่งที่มันเกิดขึ้นกับกาย ดูสิ่งที่มันปรากฏเกิดขึ้นมา มันเป็นเวทนา ก็เป็นสักแต่ว่าเวทนา จิตก็รู้ว่ามันเป็นจิต ความคิดก็รู้ว่าเป็นความคิด อารมณ์เกิดขึ้นก็เห็นว่าเป็นอารมณ์ ถ้าเฉยกับมันปุ๊บ มันก็จะเป็นธรรมชาติที่เกิดดับเฉยๆ เราก็จะถอนตัวตน ถอนความยึดติดในอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงออกมาได้ ใจเราก็จะไม่เข้าไปอยู่ในทุกข์อันนี้ ใจเราก็ปล่อยวางทุกข์ได้ ความสำคัญมั่นหมายในทุกข์ ในตัว ในตน มันก็ไม่มีตัวทุกข์ ตัวตนนี่ คือตัวทุกข์ มันก็ไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น เพราะความหลง

อย่าหลงอาการกาย

คำว่า หลง นี่คือ หลงอารมณ์นั้นแหละ ว่าเป็นกายเรา กายสวย กายงาม กายดี กายเด่น กายกู เวทนาเกิดขึ้น มันเจ็บ มันปวด มันเมื่อยหน่อย เราก็จะตาย จะเป็นซะให้ได้ สังเกตดูนะ บางคนบอกให้ไปเดินจงกรมข้างนอก ไปเดินกับดิน มันก็ไม่อยากไป มันอยากเดินบนเสื่อ บนกระเบื้อง บนอะไรที่มันสะดวกสบาย อะไรประมาณนี้ คือตัวตน มันยากต่อการแก้ไข **คนเนี้ย จิตมันอยากทำอะไรในที่**

สบาย คือตัวตนมันติดเวทนานั้นเอง มันกลัว กลัวร่างกายมันเจ็บ มันปวด มันเมื่อย อยากทำอะไรก็อยากสบาย เป็นเทวดาที่ไม่อยากตกสวรรค์ ไม่อยากไปเกิดในเมืองมนุษย์ที่สามารถจะบำเพ็ญเพียรเป็นพระอริยะ แต่บางคนก็สอนง่าย บอกง่าย งั้นคนไหนสอนยาก บอกยาก มันก็ยากลำบากหน่อย มันเสียเวลา เสียเวลาในการฝึกตนเอง กว่าจะเกิดปัญญามันนาน เพราะอัตตา ตัวตนมันปิด มันบัง ก็คือเราติดเวทนา

เวทนาจริงๆ มันก็ไม่ได้มีตัวตน มันเป็นความชอบเฉยๆ ชอบในอาการความสะดวกสบาย ความอะไรต่างๆ คือเมื่อไหร่ที่เราไม่สามารถเห็นเวทนาว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมชาติได้ เราหลงยึดติด เราชอบ-ไม่ชอบอะไรประมาณนี้ เรากลัวทุกข์ เราเองจึงต้องเข้าไปอยู่ในทุกข์อย่างไม่ต้องสงสัย

ปล่อยวางกายเถิดจะเกิดปัญญา

บางคน หลวงตาบอกให้ไปเดินจงกรมข้างนอก เหตุผลเขาก็คือ ถูกแดดไม่ได้ มันก็แก้ทุกข์ไม่ได้ อย่างคนที่กลับบ้านไปก่อนเนี้ย หลวงตาบอกให้ไปเดินข้างนอก เขาบอกเขาถูกแดดไม่ได้ ถูกแดดไม่ได้ก็ให้กลับบ้านไปซะ คือจะรู้ธรรมะที่มันยากกว่านั้นมันคงลำบาก ชีวิตนี้มันอ่อนแอเกินไป จริงๆ มันไม่ใช่ร่างกายถูกแดดไม่ได้หรอก คือจิตมันอ่อนแอเกินไปที่จะรับผัสสะเรื่องของเวทนา เรื่องของทุกข์ เรื่องของอะไรต่างๆ เนี้ย **เรายังเห็นว่ากายนี้เป็นกายเรา เป็นตัวเรา เวทนานี้เป็นของเรา เราสลัด เราปล่อย เราวางเวทนาไม่ได้** ปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติอะไร เราจะมาละความเป็นตัว เป็นตน เป็นกายเรา

เห็นกายว่าเป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นเนี้ย กว่าจะเกิดปัญญานั้นมันยาก คือถ้าเราไม่ยอมฝึกยอมหัดอะไรที่มันยากๆ มันไม่ค่อยมีประโยชน์น่ะ ชีวิตอันนี้ ถ้าหลงอยู่อย่างนี้ ชีวิตนี้จะมีแต่ทุกข์

ถ้าเราจะมาหลงรูป หลงเวทนา หลงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกาย หลงความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความสุข ความทุกข์ ความเป็นตัวกูของกู กูอยากได้แบบนั้นแบบนี้ อะไรอยู่ประมาณนี้ เราจะเอาปัญญามาจากไหน มันมีแต่ตัณหา มาปฏิบัติธรรมแทนที่จะเกิดปัญญา เรามีแต่ตัวตัณหามาปิดมาบังไว้หมดเลย เราอยากไปฝึกไปหัด อยากให้เขาบอก เขาสอนแนะนำ แต่เราไม่มีความรู้สึกว่าจิตเรามันอ่อนพอที่จะฝึกได้ไหม แต่เราก็มีรูปลักษณ์ มีตัวมีตนเราเสร็จสรรพ ระยะเวลาของการฝึกชีวิตนี้ ท่านทั้งหลายได้มาเท่าไร อย่าว่าแต่ ๔ วันเลย ๕ วัน ๗ วัน ๑๐ วัน หรือแม้แต่ชีวิตนี้ ถ้ามีความรู้สึกนึกคิดหรือการตั้งจิตเอาไว้ว่า เป็นตัวเป็นตนของตัวเองอย่างนี้ มันฝึกยาก ไม่รู้ว่ามันจะพอหรือเปล่าชาตินี้ หรือเกิดมาอีกไม่รู้กี่ชาติก็ไม่รู้จะพอหรือเปล่า เวลาที่ได้มาน่ะ

เห็นกายในกาย

ในตำราเขายังบอกว่า **เมื่อไหร่คุณนำความพอใจ และไม่พอใจในกายนี้ออกได้ นั้นแหละเขาเรียกว่า เห็นกายในกาย** จะเป็นความพอใจหรือความไม่พอใจ พอใจในกายนี้ไหม พอใจในอาการที่เกิดขึ้นกับกายมั้ย อย่างเวทนาเนี้ย คือ ถ้าสติความรู้สึกอยู่กับกาย เราจะเห็นเวทนา ทีแรกเรานั่งเฉยๆ นั่งไปนานๆ นั่งอยู่อย่างนี้ ทนได้

ระลึกรู้ตรงๆ ธรรมชาติ เราพอจะทำได้มั้ย ทีนี้พอทนทำไปสักหน่อย มันจะเจ็บจะปวดขึ้นมานะ แล้วดูว่าจิตเราจะมีอุปาทานกับความเจ็บความปวดนี้มั้ย คิดว่าเราเจ็บมั้ย คิดว่าเราปวดมั้ย เราถูกบังคับมั้ย อึดอัดขัดเคืองมั้ย เบื่อมั้ย ทุกขเวทนามากมั้ย พอใจมั้ย ไม่พอใจมั้ย นั่งไปนั่งมาเวทนามันเกิดขึ้นกับกายนี้ มันง่วงอย่างนี้ คิดมั้ยว่าเราง่วง เวลาเราง่วงแล้วเราเป็นกับมันมั้ย เราเข้าไปเป็นตัวง่วงมั้ย หรือเราเป็นผู้ดูความง่วง ถ้าเราเข้าไปอยู่ในอาการ เข้าไปอยู่ในสังสารวัฏของความง่วง ความง่วงก็จะปั่นเราไหลไปตามกระแส ก็คือทุกข์มากขึ้นมากขึ้น ง่วงมากขึ้น เหงามากขึ้น เบื่อมากขึ้น อยากหลับ อยากนอน อยากเบื่อ อยากหน่ายมากขึ้น ในที่สุดเราก็อึดอัด แสดงภาพลักษณ์แห่งความเป็นตัวตนออกมา กูไม่เอา กูอยาก กูชอบแบบนั้นแบบนี้ มีตัวตน มันจะโตขึ้น โตขึ้น แต่เริ่มจากอะไร เริ่มจากไม่มีสติเห็นตามความเป็นจริง ถ้าเห็นตามความเป็นจริง มันเกิดขึ้นพร้อมกับการดับไปของอุปาทานในทุกข์ทั้งหลาย มันสักแต่ว่าเป็นอาการ แล้วจิตแห่งความพอใจ ไม่พอใจในทุกขเวทนาพวกนี้ มันก็ไม่มี

ทนทำจนธรรมปรากฏ

เวลาไม่มีทุกขเวทนา ไม่มีความพอใจ ไม่พอใจ ตัณหาไม่ไปเสริมแรงของมัน ทุกข์ทั้งหลายมันก็ดับไป คนทั้งหลายที่เขาสามารถทำความเพียรได้ ทนได้ บางทีเขาอาจจะไม่เข้าใจอะไร แต่อย่างน้อยก็คือ เขามีความอดความทน นั่นก็คือความเข้าใจแบบหนึ่ง อดได้ทนได้ ทนที่จะต่อสู้กับความทุกข์ได้ ทนที่จะต่อสู้กับเวทนาที่ปรากฏเกิดขึ้นได้ มันต้องเห็นว่ามันไม่เป็นตัวตนระดับหนึ่งล่ะ มันถึงอยู่ได้

สู้ได้ ตัวกูของกูเข้าไปอยู่กับสติ สติเราต้องสามารถพัฒนาได้ แล้วสู้ได้ อารมณ์พวกนี้มันเกิดได้ มันก็ดับได้ **ถ้ามองว่ามันเกิดได้ ดับได้ เอาชนะได้ นี่แสดงว่า เริ่มเห็นว่ามันเป็นตัวตนน้อยลง น้อยลง แล้วความขยันขันแข็งก็จะตามมา**

"วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา โทมนสฺสํ : นำความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้" โทมนัส คือ ความไม่พอใจ อภิชฌา คือ ความพอใจ ความพอใจอย่างยิ่ง-อภิชฌาวิสมโลภะ **มันยึดติดในกายนี้อย่างยิ่ง จะถอยออกได้ยังไง เอ้า !!! ดูมัน** เวทนามันเจ็บ มันปวด ก็ดูมันเป็น เอ้า !!! มันขยับไปตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง นั่งทำบ้างอะไรบ้าง เห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสักแต่ว่าเครื่องมือที่ยืมมาเพื่อแสวงหาสัจจธรรมเท่านั้นเอง ร่างกายนี้เสื่อมตลอดเวลา เรายืมเขามา ไม่รู้ว่าจะอายุเท่าไร ไม่รู้ว่าจะได้กี่วัน กี่เวลา กี่ชั่วโมง กี่ปี ไม่ต้องพูดไปถึงภพชาติ ถ้างั้นเราก็ต้องรีบใช้ เหมือนได้เรือลำหนึ่งมา จะพายข้ามฝั่ง เราจะพายข้ามได้มั้ย เดี๋ยวเขาก็เอาคืนไปแล้ว คือมันจะแตกสลายวันใดวันหนึ่งมันจะกลับคืนสู่สภาพเดิม จะน่าเสียดายที่ยังใช้สังขารนี้หาธรรมไม่เห็น

ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องฝึกสติอยู่กับฐานกาย สติเรานี้เอาไว้ดูตัวเอง แต่ถ้ามันดูคนอื่นล่ะก้อ แสดงว่ามันออกไปนอกตัวแล้ว ดูตัวเองดูกายนี้ ดูกายให้เห็น เห็นจนกระทั่งว่ามันเป็นทุกข์จริงมั้ย **ไอ้เนี้ย สภาพร่างกายเนี้ย มันเป็นสิ่งที่ไม่ทนในสภาพเดิม เกิด-ดับ เป็นอนิจจัง เป็นอนัตตา จริงมั้ย หรือว่ามันยังเป็นตัวกูของกูอยู่** ไอ้ความโกรธ ความโลภ ความหลง เนี้ยมันเกิดจากความไม่รู้ ไม่เห็นกายนี้ว่ามันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนเฉยๆ นะ แล้วมันเป็นปรากฏการณ์ที่ออกมาปกป้องกายอันนี้ โกรธเพื่ออะไร โกรธเพื่อปกป้องกายนี้ โลภ



เพื่ออะไร ก็เพื่อปกป้องกายนี้เหมือนกัน หลงก็คือการฝังตัวเข้าไปในกายนี้เหมือนเดิม คือมันไม่คลายคืน ถึงบอกว่ามาปฏิบัติธรรมเพื่อมาคลายกิเลส

สัมมาทิฏฐิในกาย ทุกข์คลายจางหาย

เรามาปฏิบัติเพื่อคลายกิเลสแต่จิตมันไม่ค่อยคลาย มันมีแต่ยึด นับตั้งแต่เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เครื่องแต่งตัว กริยามารยาท พวกนี้เป็นไปเพื่อการแสดงออกเป็นลักษณะอัตตา ตัวตน ต้องนุ่งแบบนั้นต้องห่มแบบนี้ ต้องเอาสีนั้นทรงนี้ **เป็นการยึดติด เป็นอภิชฌา ถ้าไม่ได้แบบนี้ก็เป็นโทมนัส**

แต่ถ้ามีสติเฝ้าดูกาย จิตมันจะไม่เมาในรูป รู้กายมันก็จะไม่เมาในกาย เพราะอะไร เพราะให้เกิดความเหนื่อยหน่ายคลายจางในภาวะที่เรายึดติดในรูป รูปนี้มันมีกามเกิดด้วย แล้วเวทนานี้เกิดจากกาม เกิดจากความใคร่ ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น เราเห็นตามความเป็นจริงมั้ย ว่ามันเป็นสภาวะที่เกิดจากอวิชชา คือ สภาวะจิตที่ยังไม่รู้แจ้ง เกิดแล้วมันก็ดับ เป็นเหมือนพยับแดด เป็นเหมือนฟองน้ำ เป็นเหมือนความฝัน อย่างท่านว่า เป็นเหมือนหมาแทะน้ำลาย แทะกระดูก เหมือนความฝันนะ คิดนิดเดียว พอรู้ทันก็หายไป เกิดขึ้นอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับ **แต่คนพาลสันดานหยาบก็จะปรุงแต่งยึดยาวไป ทำให้ความคิดนี้มันอยู่นาน** พอมันอยู่นาน มันก็จะก่อเกิดเป็นคลื่นกระแสกระแสของสังสารวัฏ เราก็ได้เข้าไปเวียนว่ายอยู่ในนั้น ถ้าตัวตนเรามีนะ เราหลงกระแสนั้น เราจะเข้าไปเวียนว่ายอยู่ในความคิดเราเอง คิดว่าเรามี คิดว่าเราเป็น เพราะอะไร เพราะเรามีอวิชชา มีตัณหา อวิชชา

ก็คือ ไม่รู้ มันไม่รู้แจ้งเห็นจริงสักที ก็เลยมีความอยาก เขาจึงว่า อยากให้เห็นไง อยากให้เห็น อยากให้เห็นธรรม เห็นกายว่าเป็นกาย ให้เกิดสัมมาทิฏฐิในกายนี้

สัมมาทิฏฐิ คือ เห็นตรงๆ เห็นกายว่าเป็นกาย เห็นเวทนาเป็นเวทนา เห็นจิตสักแต่ว่าจิต อารมณ์ก็สักแต่ว่าเป็นอารมณ์ ทุกอย่างอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเราไปจมอยู่ในมันก็เป็นทุกข์แหละชีวิตนี้ งั้นเราไม่ทุกข์เพราะความโง่ของเรา แต่ทุกข์มันเป็นธรรมชาติของมัน อย่างกายนี้เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ เกิดแล้วมันก็เสื่อม ธรรมชาติมันก็เสื่อมของมันแบบนี้แหละ

พระพุทธเจ้าก็ตายเป็น ใครก็ตายเป็น เสื่อมเป็น แต่เราจะเอาจิตเข้าไปฝังอยู่ในนั้นมั้ย **ถ้าเราฝังอยู่ในอารมณ์เราก็ออกไม่ได้ เราจะตายทั้งเป็น ตายแล้วตายอีกอยู่อย่างนั้น ไม่มีวันหลุดรอดจากธรรมชาติได้** อย่างความง่วงนี้เป็นอาการกายแบบหนึ่งนะ อาการจิตแบบหนึ่ง เราตื่นมาเราก็ฝังจมอยู่กับความง่วงนั้นแหละ ถ้าออกไม่เป็นนะ ติด คนไหนเห็นแก่หลับ แก่นอน ตื่นสาย อาสวะนี้จะดับยาก คือสิ่งที่หมักหมมอยู่ในใจนี้ ความเกียจคร้าน ความกินมาก ความเป็นคนมักโกรธ ความเป็นคนมีมานะ ถือตัว ชอบลบหลู่คุณของคนอื่นอย่างนี้ ชอบยกตนข่มท่าน คิดแบบนี้นี่ดับอาสวะยาก ดับทุกข์ยาก มันเกิดจากอะไรหล่ะ เกิดจากการไม่เห็นกายนี้เท่านั้นเอง เราดี เราเด่น เราเก่ง เราอะไรต่างๆ ความรู้สึกมันเป็นแบบนั้นขึ้นมา ใครจะมาดูถูก ดูหมิ่น เหยียดหยาม ไม่ได้เลย ตัวตนมันวูบวาบขึ้นมาทันที แล้วเราเองก็ไม่มีภาวะแห่งการที่จะไปดับทุกข์ทันจะวูบวาบขึ้นมาได้ มันเกิดอารมณ์โทสะ เกิดโลภะ เกิดอะไรขึ้นมา **เราไม่เห็นมัน ดับไม่เป็น ความพยายาม ความเพียรมันน้อย ดวงตามันยังไม่เปิด แสงธรรมยังไม่สาดส่องเข้าไปในใจ**

แต่ถ้าคนใส่ใจนี่! โทสะ เอ้า !!! มี แต่ก็ดับได้ โทสะนี่มันเป็นเรื่องที่หยาบ เราไม่ให้มันเกิด ให้มันเป็นเรื่องอื่นดีกว่า เรื่องราคะ เรื่องโมหะ ไปโน้น เรื่องของตัณหา แก้ไขอันโน้นน่ะ ซึ่งมันละเอียดกว่าอันนี้ เขาก็จะศึกษาลึกลงไปเรื่อยๆ จิตคนเนี่ย

ทีนี้เวลาฝึกสติเนี้ย **กว่าที่จะเห็นกายว่าเป็นกายนี้ มันต้องเกิดปัญญาก่อน ไม่ใช่แค่ระลึกรู้เฉยๆ แล้วมันจะอยู่ได้ ระลึกรู้แล้วมันจะปล่อยวางได้** มันไม่ปล่อยวางอันนี้ ระลึกรู้ได้อยู่แต่ว่ามันยังไม่เกิดเป็นปัญญาญาณ มันได้แต่สัญชาตญาณ คือ ความรู้ที่เกิดตามธรรมชาติ ได้มาพร้อมกับที่เราเกิดมา เราเกิดมา เราสำคัญมั่นหมายว่า นี้คือกูนะเนี่ย ตัวกู ร่างกายกู กูเจ็บ กูปวด กูเมื่อย กูคิด กูทำ กูอะไรต่างๆ นี่เป็นสัญชาตญาณ แต่แบบปัญญาน่ะ เรายังไม่มี

เราไม่มีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง **ปัญญานี้เขานับเนื่องตั้งแต่ปัญญาที่สามารถทำลายหรือชำระกิเลสได้ ปัญญาที่เกิดการไล่ถอนตัวโทสะลดลง** ตัวโลภะ ตัวโมหะลดลง ซึ่งเป็นไฟ ๓ กองที่เผาชีวิตจิตใจเราอยู่นี่ ถ้าเราเกิดปัญญาขึ้นมาดับอันนี้ได้ มอดม้วยไปได้ นั้นแหละคือเป็นปัญญาแท้ แต่ถ้าอย่างอื่นน่ะ ไม่ใช่ปัญญาหรือเราจะเรียกกันให้เพราะหน่อยก็คือ เป็นเรื่องที่เรียกว่า ***"โลกีย์"*** **ความรู้แบบโลกีย์ โลกียะปัญญา ปัญญาเทียม**

ดังนั้นวันหนึ่งๆ เรามีปัญญากี่อย่าง ปัญญากี่ครั้ง กี่หน ปัญญาแห่งการระลึกรู้นี่มีไหม ปัญญาแห่งการเห็นความเป็นตัวเป็นตนเนี้ย มันมีมั้ย มันละเอียดมั้ย เราดูออกมั้ย **แต่ถ้าเราไม่เห็น เราก็ไม่รู้ว่าจะไปดับอะไร** อะไรเกิด อะไรดับ เราไม่รู้เลย อะไรฟุ้งซ่าน

อะไรหงุดหงิด อึดอัดขัดเคือง ปรุงแต่ง อะไรต่างๆ เนี้ยดูไม่ออก ดังนั้นแทนที่เราจะเห็นความเป็นตัวตนนี้มันลดลงๆ มันก็ไม่ลดลงซะทีน่ะ เราได้แต่ชื่อว่า นักปฏิบัติธรรม เป็นนักปฏิบัติธรรมมืออาชีพ ไปหากินข้าววัดนั้นวัดโน้น สำนักนั้น สำนักนี้ ไป....ทุกแห่งทุกที่และหากินข้าวฟรี แต่ทุกข์มันไม่ลดลง มันไม่ดับ ไม่เย็นลงให้สักที

ถ้างั้นทำยังไงเราจึงจะเห็นมันล่ะ ก็ดูอย่างที่ท่านบอก ยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน นั่งก็รู้ว่านั่ง นอนก็รู้ว่านอน ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติระลึกรู้อยู่ คนทั้งหลายทั้งปวงนี้ ฟังดีๆ นะ ในตำราเขาบอกว่า ถ้ายืน เดิน นั่ง นอน ระลึกรู้อยู่ มีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา ๗ วัน เป็นพระอรหันต์นะ ที่สวดสติปัฏฐานเมื่อตะกี้นี้ หรือไม่ก็เป็นพระอนาคามี คำว่า "อรหันต์" ก็คือ ดับทุกข์ได้ อนาคามี ก็คือ มันอาจจะมีเศษที่เหลืออยู่นิดหนึ่งในใจ *"อุปาทิเสเส อนาคามิตา"* ยังมีอุปาทานอยู่บ้างนิดหน่อยในจิต อาสวะยังไม่หมด ทุกข์หยาบ ดับแต่อาสวะยังไม่หมด ดูสิ แค่มีสติอยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าทำได้สัก ๗ วัน เนี้ย ก็ดับทุกข์ได้สิ้นเชิงแล้ว เราถามตัวเองซิ ที่ผ่านมาชีวิตนี้มันมีสติอยู่บ้างมั้ย บางคนว่า โอ๊ย !!! มีสติแบบโน้นแบบนี้ ก็คุยไปอย่างนั้นแหละ แต่ความเป็นจริง ทุกข์มันไม่ดับ มันไม่ลดลงเลย ถ้าฝึกได้จริงๆ มันเป็นอย่างที่ว่า เป็นพระอรหันต์แล้ว ดับทุกข์ได้แล้ว จิตนี้มันไม่หันไปหาทุกข์แล้ว มันหยุดหมุนหยุดหันแล้ว เป็นอรหันต์แล้ว แต่พวกเรานี้ วันๆ หนึ่ง มันหันเข้าไปปรุงแต่งไม่รู้กี่รอบ มันหันไปหาทุกข์กี่ครั้ง หันไปหาความพอใจ ไม่พอใจ หันไปหาความโกรธ ความโลภ ความหลงที่ปรากฏขึ้นในจิตกี่ครั้ง มันเป็นซะอย่างนั้น จิตเราเนี้ย เพราะอะไร???

ห่วงลูกเหมือนเชือกผูกคอ
ผัวเมียเหมือนปอผูกศอก
ทรัพย์สมบัติเหมือนปลอกสวมข้อเท้า

เพราะคนเรายังเมาในกายนี้อยู่ ติดความสะดวกสบายอะไรต่างๆ ยิ่งเด็กปัจจุบันนี้ยิ่งยาก พ่อแม่โง่ก็เลี้ยงลูกแบบสบายๆ มันก็เลยไม่เกิดปัญญา ถ้าจะให้มันตื่นดึกลุกเช้า เราก็กลัวมันง่วงมันเหงา มันเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ ลืมความอดทน คุณธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ได้ปรากฏขึ้นกับจิต ก็เลยหนัก ต้องเอาเงินเลี้ยง เงินจ้าง ถ้าจ้างมันพอใจ มันก็ทำ ไม่พอใจมันก็หนี คนที่เป็นทุกข์คือใคร คือเรา เพราะจิตเราฝึกในการแยกลูก แยกพ่อ แยกแม่ ออกจากกันไม่เป็นไง ที่สำคัญที่สุดที่ถูกต้องที่สุดคือ เราแยกรูปแยกนามออกจากจิตตัวเองไม่เป็น **พอแยกรูปแยกนามออกจากจิตไม่เป็นเนี้ย มันจะห่วงไปหมดเลย รูปของคนอื่น นามของคนอื่น ก็เหมือนรูปของเรา นามของเรา รูปกู ตัวกู ลูกของกู ผัวของกู เมียของกู ทรัพย์สมบัติของกู ตัวกู อะไรแตกสลายหายไป ไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด ก็ทำใจไม่ได้** อย่างนั้นพฤติกรรมชีวิตเราก็ทำเพื่ออะไร เพื่อเลี้ยงพวกนี้ให้หมดเลย เลี้ยงความรู้สึกที่เป็นตัวกูของกู ไม่ว่าจะอะไรที่เกี่ยวข้องกับกู

"ธนังปาเท ภริยาหัตเถ ปุตตังคาเว" ติดไปหมดนะ ลูกเหมือนเชือกผูกคอ ผัวเมียเหมือนปอผูกศอก ผูกมือ ทรัพย์สมบัติเหมือนเชือกมัดเท้า เคลื่อนไหวอะไรไม่ได้ มันผูกพันไปหมด ทีนี้จะไปแก้ไขอะไรได้ เพราะเราก็แยกรูปแยกนามเรายังไม่เป็น เพราะเราทำอะไรแก้ไขอะไรของใคร เราเป็นทุกข์ไปหมดน่ะ **คือจะแก้ไขใคร มันต้องแก้ไขที่ความรู้สึกของเราก่อนนะ ถ้ายังเป็นของเรา เป็นตัวเป็นตนอะไรอยู่นี่ แบบยึดมั่น ถือมั่นอยู่ เราแก้ไขไม่ได้ เพราะเราทำกับ**



พอแยกรูปแยกนามออกจากจิตไม่เป็นเนี้ย
มันจะห่วงไปหมดเลย รูปของคนอื่น นามของคนอื่น
ก็เหมือนรูปของเรา นามของเรา รูปกู ตัวกู ลูกของกู
ผัวของกู เมียของกู ทรัพย์สมบัติของกู ตัวกู
อะไรแตกสลายหายไปไม่เป็นไปอย่างที่เราคิด ก็ทำใจไม่ได้

ใคร เราเป็นทุกข์กับคนนั้น จะดุคนนี้เวลามันหน้างอมา เรารู้สึกเสียใจ เวลาทำกับคนนี้ เรารู้สึกเราดีใจ ถ้าเป็นอย่างนี้มันแก้ไม่ได้ เหมือนเราแก้ปัญหาบ้านเมืองของเราอยู่เดี๋ยวนี้ จะแก้ตรงนั้นก็กลัวกลุ่มนี้ จะแก้ตรงนี้ก็กลัวกลุ่มนั้น ไม่มีกลุ่ม ไม่มีพรรคมีพวกถึงจะแก้เป็น **ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นกลุ่มเป็นพรรคเป็นพวก ถึงขั้นไม่มีอัตตาตัวตนในการแก้ปัญหา มันถึงจะแก้ได้**

มันยากนะ ชีวิตอันนี้ ลองๆ ทำตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอนดูสิ แล้วจะแก้ได้ แล้วจะรู้สึกเห็นว่าไอ้อัตตา ตัวตน มันเหนื่อยหน่ายคลายจาง สลายหายไปได้ด้วยการกำหนดรู้ อย่างที่ท่านว่าจริงๆ ถ้ารู้ รู้จนกระทั่งมันรู้ลึกเข้าไปเรื่อยๆ จนถึงแก่นของธรรมะ แก่นของธรรมชาติอันนี้จริงๆ ว่า มันเป็นอะไรจริงๆ นะเนี้ย มันเป็นตัวกูมั้ย **เฝ้าดูนานๆ ดูกายอันนี้ ดูด้วยจิตที่เป็นกลางๆ ว่างๆ ดูด้วยจิตที่เป็นสมาธิ ดูให้ต่อเนื่อง** ดูในขณะยืนก็ดู เดินก็ดู นั่งก็ดู นอนก็ดู ดูกายนี่ อันไหนที่เป็นของเราน่ะ ถ้าเราดูมากเข้า มากเข้า มันไม่มีอะไรเป็นของเรานะ มันเป็นแต่เพียงธรรมชาติที่มันเป็นทุกข์นะ เป็นธรรมชาติที่มันเป็นทุกข์นะเนี่ย นั่งนานๆ ก็เป็นทุกข์ ยืนนานๆ ก็เป็นทุกข์ เดินนาน กินมาก อะไรต่างๆ อย่างที่ว่า เป็นทุกข์หมดเลย **แล้วอันไหนคือของเราล่ะ** แล้วก็ แก่ เจ็บ ตาย มันเป็นโดยธรรมชาติมันอยู่แล้ว **แล้วเราเอาตัวกูของกูมาจากไหน**

อย่าเมารูปกายนี้

มันเกิดขึ้นเพราะอะไร เพราะเรามาสำคัญมั่นหมายตัวตนนี้ สติมันไม่ทันความคิดเท่านั้นเอง มันมาหลงคิดยึดกับธรรมชาติร่างกายอันที่มันแตกสลายหายไปอยู่ตลอดเวลา มันเสื่อมอยู่ตลอดเวลา แต่เราก็มาคิดว่าเป็นของเรา เป็นของเราจนกระทั่งเกิดความเมาเมากายอันนี้ เมาตัว เมาตน ถ้าไม่อยากเมาเราก็ต้องคลายออกอย่ากลืนกินความนึกคิดแบบนั้นเข้าไป เวลามันจะคิดอย่าเข้าไปในความคิด คิดว่าเป็นตัวกู ก็ดึงออกมาอยู่กับความรู้สึกตัว ระลึกรู้อยู่กับกาย รู้สักแต่ว่า อย่าเพิ่งให้มันคิดไป **แท้ที่จริงมันไม่ได้เกี่ยวกับกายนี้ มันเกี่ยวกับความรู้สึก ความนึก ความคิด ความเข้าใจผิดนะ เขาเรียกว่า *"มิจฉาทิฏฐิ"***

มิจฉา แปลว่า ผิด ทิฏฐิ แปลว่า เห็น มันเห็นผิด เห็นว่าเป็นตัวกูของกูนี่ มันเห็นเป็นยังงี้ เราเลยมาเฝ้าดูว่าทำไงมันจึงจะเห็นว่ามันไม่คิดกับกายนี่ ก็ต้องเห็นมันก่อน เห็นว่ามันไม่ใช่ตัวเรา จริงๆ นะเนี้ย มันเป็นธรรมชาติ และ**ที่เรียกว่ามาปฏิบัติธรรม ก็คือมาทำให้เห็นธรรม เห็นธรรม คือ เห็นธรรมชาติอันนี้ว่ามันไม่จริงคืออะไร ความจริงของมันที่เราเห็นที่แท้เป็นเท็จทั้งนั้น ทำไมเราเอาจริงเอาจังกับมันหนักหนา สังขารอันนี้ ทำไมไม่ปล่อยไม่วาง ไม่เห็นว่าเขาเป็นธรรมชาติเฉยๆ**

ยืน เดิน นั่ง นอน วันหนึ่งทบทวนดูซิ ชีวิตนี้มีสติระลึกรู้อยู่กี่เปอร์เซ็นต์ เราเกิดมาอายุคนละ ๓๐, ๔๐, ๕๐ ปีแล้ว สติที่ระลึกรู้ตัวบวกกันได้พอสักอาทิตย์มั้ย สติระลึกรู้นี่น่ะ เป็นสติที่เป็นไปตามสัญชาตญาณ แล้วสติที่จะทำให้เป็นปัญญาญาณล่ะ ! สติที่แบบ

กำหนดรู้นี่ บวกกันทั้งชีวิตนี่ ได้พอชั่วโมงหนึ่งมั้ยนี่ กำหนดรู้นี่... บางคนอาจจะไม่มีเลยก็ได้ ดำเนินชีวิตไปตามตัณหา ตามความคิด ความอยาก ไหลไปตามกระแส แล้วอย่างนี้มันจะออกได้หรือ **มันมีแต่คิดอยากจะรวย จะมี จะยิ่งใหญ่ จะต้องมีฐานะแบบนั้นแบบนี้ ทัดเทียมคนโน้นคนนี้ ต้องมีอะไรที่ตอบสนอง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป** แทนที่จะเกิดความเข้าใจ โอ๊ะ !!!!! กายเป็นอย่างนี้นะ เวทนาเป็นอย่างนี้นะ เออ !!! ปีนี้ความโกรธก็ลดลงนะ ความโลภลดลงนะ ความหลงลดลงนะ ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงนี่ เริ่มจืดจางลงนะเนี้ย มันก็ไม่เป็น เราไม่เคยเฝ้าดูปานนั้นนะ ชีวิตอันนี้

ถ้างั้นก็มาเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิตใหม่ให้มันมีสติ สติไม่ใช่หมายความว่าจะมีทุกคนนะ บางคนก็ไม่มี ถ้าไม่กำหนดรู้ มันไม่เกิด ขนาดกำหนดรู้แบบเอาเป็นเอาตาย แบบเรามากำหนดรู้ ยังไม่ค่อยมีเลย ขนาดกำหนดรู้หนักๆ พอเขาตีระฆัง เม้ง...ออกจากที่เดินจงกรมไม่รู้สึกแล้ว ไปตามความคิดทันที มันไม่ได้อยู่กับความรู้สึก ความรู้สึกที่เป็นเวทนา ความรู้สึกที่เป็นสติเกิดการระลึกรู้นี่มันคุมไม่ได้ อย่าว่าจะถึงการที่เป็นปัญญาเลย มันยิ่งยากเข้าไปอีก ระลึกรู้อยู่กับกาย เวทนา จิต หรือระลึกรู้อยู่กับการเดิน การนั่ง การนอน ถ้ามันเกิดปัญญา คือ **เกิดความเข้าใจในอิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่ง เกิดความเข้าใจตามหลักของไตรลักษณ์ คือ มันจะเกิดการปลงตก มันเหมือนคิดได้ แต่มันจะมีภาวะที่มันแจ่มแจ้งขึ้นมา โอ๊ะ !!! มันเป็นอย่างนี้เองนะ ความเข้าใจแต่ละครั้งนี่ จะก่อให้เกิดสมาธิขึ้นมา จะเป็นฐานที่จะเกิดความรู้ยิ่งต่อไปเรื่อยๆ**

ถ้าเราอยู่ในอิริยาบถใหญ่ กำหนดรู้ได้ต่อเนื่อง อิริยาบถย่อยมันจะละเอียดลงไปของมันเอง การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

การเหลียวหน้า เหลียวหลัง นุ่งสบง ทรงจีวร ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การก้ม การเงย การกะพริบตา การหายใจ รวมทั้งการคิด การปรุงแต่ง ที่เกิดขึ้น มันจะเริ่มรู้ของมันเอง แต่อิริยาบถหยาบๆ นี่ ยังไม่รู้ ใจมันไม่เกิดการปล่อยวางขึ้นมา แล้วอยากไปรู้เท่าทันความคิดมันจะยาก

รู้แจ้งกายคลายทุกข์

รู้กายเพื่อปล่อยวางกายนะเนี่ย ร่างกายนี้ เรามาคิดอะไรกับมัน วันๆ หนึ่งที่มันไม่รู้เท่าทัน เพราะมันไปกับความคิด ดังนั้นจึงให้รู้เท่าทันกาย บางคนไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า สติ คืออะไร กาย คืออะไร แยกสติกับกายออกจากกันก็ไม่เป็น มีแต่มาคิด คิด กับ คิด **ความคิดนี่ไม่ใช่สตินะ คิดดีขนาดไหนก็ไม่มีทางเห็นธรรม**

สติ แปลว่า การระลึกรู้ หรือการเฝ้าดูเฉยๆ เฝ้าดูอาการกายนี่ เฝ้าดูกายให้เห็นกายตามความเป็นจริง เป็นจริงของมันคืออะไร เป็นจริงคืออย่างที่มันเป็น มันเป็นอะไรก็ดูมันเฉยๆ แต่อย่าไปคิดอะไรกับมัน เฝ้าดูมัน ทนดูได้มั้ย นั่งดูทั้งวันเนี้ย หรือถ้านั่งไปนั่งมามันเจ็บมันปวดก็เดินดู ดูทั้งวัน **อย่าให้สติมันห่างกาย จนกระทั่งมันเกิดความเข้าใจ ปรากฏเกิดในจิตอย่างแจ่มแจ้ง...ง หมดความลังเลสงสัย ตัววิจิกิจฉาในกายนี่ไม่มี เขาเรียกว่าเกิดญาณทัศนะ การเห็นด้วยญาณ ญาณก็คือ ความรู้ที่เกิดจากสตินี่แหละ แต่ต้องพัฒนาจากสติธรรมดาระลึกรู้แบบนี้ จนกระทั่งมันเป็นสติปัฏฐาน มันพัฒนาไปสู่สภาวะธรรมที่เขาเรียกว่า "ญาณปัญญา"** เขาเรียกว่าการเห็นกายตามความเป็นจริง

การรู้การเห็นนี่ เขาวัดตรงไหน ตรงที่มันเกิดนิพพิทา เกิดความเหนื่อยหน่าย เหนื่อยหน่ายในกายนี้ แต่ก่อนมันเมากายนี้ แต่ก่อนเราเมา เมาเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ/ลาภ ยศ สรรเสริญ นี่อยู่ไกลตัวมาก อยู่ข้างนอกโน้นนะ เรายังเมา เมายังไง อาการเมาก็คือทำให้เกิดความทุกข์นั้นแหละ อึดอัด หงุดหงิด ถ้าได้ก็ดีใจ อาการดีใจเป็นเมาแบบหนึ่งนะ ถ้าไม่ได้ก็เสียใจ หงุดหงิด อึดอัด ฟุ้งซ่าน มันเมา ถ้าขยับเข้ามาก็เป็น**เรื่องของกาย** จากเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญเข้ามาเรื่องของกาย ก็มาเมากาย เมากายนี่มายึดมั่น ถือมั่นในมัน แต่พออีกสักหน่อย เมาเวทนาในรูปรส กลิ่น เสียง สัมผัส อย่างกินข้าว มันเอร็ดอร่อย เราก็ลุยแหลกไม่ถูกใจก็ไม่กิน นี่ติดเวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว

บางทีก็เมาทิฏฐิ มานะตัวเอง ความคิด ความเห็น ดูถูกคนนั้น เหยียดหยามคนนี้ คือมันเป็นเรื่องของสมมุติทั้งหมดเลย อาการทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้น สมมุติขึ้นทางกายบ้างทางจิตบ้าง เวทนาที่เกิดขึ้นแล้วเราไม่รู้เท่าทันมัน **เราเฉยกับมันไม่เป็นสักอัน พอมาปุ๊บเราหลุดไปทันที จิตไม่ตั้งมั่นอยู่กับฐานกายานุปัสสนา**

สติอยู่กับกายจะได้ดวงตาเห็นธรรม

ดังนั้นเขาจึงพยายามให้มีสติอยู่กับกาย รู้รูปนามตามความเป็นจริง รู้ว่าอันนี้เป็นรูปนะ นี่เป็นนาม สภาวะรู้ล้วนๆ นี่ สติที่มันปรากฏขึ้น ที่เป็นสติปัฏฐานจริงๆ สติอันบริสุทธิ์ ที่เขาเรียกว่า ดวงตา ดวงตาคือตัวเห็น ตัวสติที่มันบริสุทธิ์สะอาด เห็นธรรมชาติของกายที่เดินไปเดินมาแบบไม่มีความปรุงแต่ง ไม่มีอะไรในใจ สะอาดบริสุทธิ์

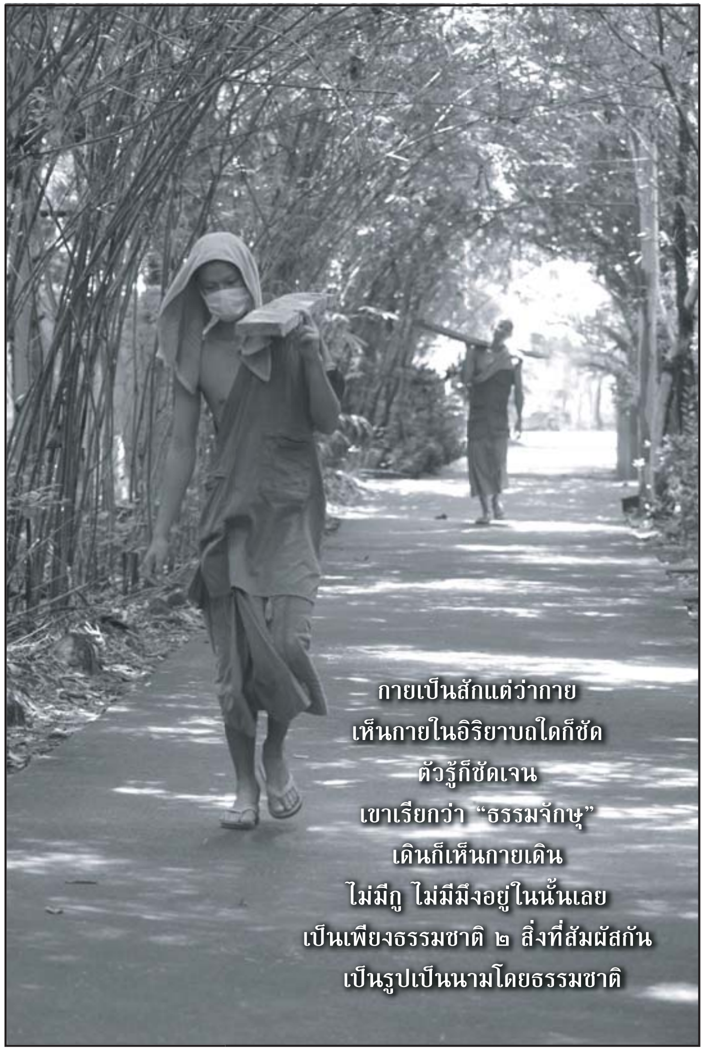
นี่แหละ รู้ด้วยสภาวะจิตที่ปลอดโปร่งไร้ธุลีมลทิน

กายเป็นสักแต่ว่ากาย เห็นกายในอิริยาบถใดก็ชัด ตัวรู้ก็ชัดเจน เขาเรียกว่า *"ธรรมจักษุ"* ปรากฏเกิดขึ้น ธรรมจักษุอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน มันไม่มีฝุ่นไฝฝ้าอะไรเข้าไปจับอยู่ในการเห็นอันนั้น มันจะเห็นชัด เดินก็เห็นกายเดิน ไม่มีกู ไม่มีมึงอยู่ในนั้นเลย เป็นเพียงธรรมชาติ ๒ สิ่งที่สัมผัสกัน เป็นรูปเป็นนามโดยธรรมชาติ แต่ไม่ใช่นึกเอาหรือขณะใดขณะหนึ่งที่มันเป็น แต่มันจะเกิดขึ้นพร้อมกับความแจ่มแจ้ง ความคลายจางของทุกข์ ความหายสงสัย คือ มันเกิดขึ้นพร้อมกับทุกข์มันหาย สภาพธรรมเช่นนี้ ภาษาพระเขาเรียกว่า **"จุติจิต"**

ประสูติกาลแห่งจิต

จุติจิต คือ จิตมันได้เกิด ได้เกิดปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม ภาษาที่เราคุ้นกันก็คือ ได้ประสูติ คำว่า *"ประสูติ"* แปลว่า สภาวะธรรมที่มันได้เกิดขึ้นมา ได้เกิดทางปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม **เกิดตัวน้อยๆ ขึ้นมา เหมือนพระพุทธเจ้าได้ประสูติแล้วเดินได้ ๗ ก้าว อย่างเนี้ย คือเกิดปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม** แล้วจิตมันจะอยู่กับสติ สติเกิดแล้ว ได้สติแล้ว มีสติ เกิดตามคุณธรรมของหลักการบรรลุธรรมนั้นแหละ

คือมีโพชฌงค์ปรากฏเกิดขึ้น เกิดสติ เกิดธรรมวิจัย คือได้สติแล้วมันจะสังเกตอยู่กับกาย เดินไปมันก็ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา คนได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วนี่ สติอยู่กับกายตลอด พินิจพิเคราะห์ อยู่กับกายนี้ แล้วก็มีวิริยะ ขยันปฏิบัติ ไม่ออกจากทางจงกรม ไม่ออก



จากเส้นทางที่ภาวนา มีพลังจิตพอสลัดได้ ปล่อยวางได้ แล้วก็มีแต่ตัวปีติ มีแต่ความเอิบอิ่ม ยิ่งทำความเพียรยิ่งสนุก ยิ่งชอบยิ่งอยากทำความเพียร เผลอไม่ได้ เดินจงกรมแล้ว ทำความเพียรแล้ว ระลึกรู้แล้ว มีแต่ความสงบสงัด พอใจในความที่จะอยู่ในสถานที่ที่วิเวก และก็มีความพอใจที่จะพอกพูนตัวสมาธิให้สูงขึ้นเรื่อยๆ มากขึ้นๆ เพื่ออะไร เพื่อการหยั่งรู้สัจจธรรมที่ลึกลงไปกว่านั้นอีก เหมือนเราโยนหินลงในน้ำ ถ้ามันเบาๆ มันไม่หนักแน่น พอมันลงไปลึกไม่ได้ถูกคลื่นตีกลับขึ้นมา เหมือนนักประดาน้ำที่เขาลงไปลึกๆ เขาต้องมีอะไรที่ถ่วงลงไปนะ เพราะสภาวการณ์เห็นแจ้งของเราเนี้ย ถ้าอยากเห็นธรรมที่มันลึกๆ สมาธิมันต้องเยอะพอสมควร **คือตัวตนมันต้องน้อยมาก มันถึงจะลงไปได้ ถ้าเรามีอัตตาตัวตน จะทำให้มันเบาขึ้นมา มันทำให้ดันตัวเราขึ้นมา สภาวะจิตเช่นนั้นมันไม่สามารถที่จะหยั่งลงสู่อมตะธรรมที่มันลึกๆ ได้**

แล้วอาตมาก็อยากจะพูดว่า การที่เราชอบทำพิธีเบิกเนตรของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องที่น่าอายจริงๆ นะ พระพุทธเจ้าดวงตาท่านก็เปิดแล้ว ท่านเปิดนานแล้ว ตั้งแต่ท่านบรรลุธรรมนั้นแหละ แต่ความเป็นจริงตาของพวกเราเองต่างหากที่มันยังไม่เบิก มันไม่เปิด แทนที่จะไปทำพิธีเปิดดวงตาเบิกพระเนตรให้กับพระพุทธเจ้า เบิกตาพวกเรานี่แหละ ให้มันสะอาด สว่างไสวขึ้นมา ให้มันเห็นธรรมตามความเป็นจริง ไอ้แค่เห็นรูปตามความเป็นจริง ถ้าเราเห็นรูปตามความเป็นจริง นี่ก็ยกฐานะเราเท่ากับเศรษฐีใหม่เลยเชียวนะ มันเกี่ยวข้องกับการดูเวทนาด้วย เวทนาที่ปรากฏเกิดขึ้นเนี้ย เราก็จะผ่านได้ บางคนเดินไปซะหน่อย เจ็บปวดเมื่อย เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ขึ้นมา มันไม่ไหว มันยากนะโยม ถ้าท่านทั้งหลายไม่สามารถทน

เวทนาที่หนักๆ ได้ เวทนาที่มันเบาบาง ที่เกิดจากการเดินจงกรม เมื่อยก็แพ้ ง่วงก็แพ้ อะไรประมาณนั้น **คือธรรมชาติ ก็คือธรรมชาติให้ดูมันแสดงธรรม คุณก็ดูธรรมอันนี้แหละ จะเห็นธรรมะอันนี้แหละ เห็นสิ่งที่คุณเป็นทุกข์กับมันนี่แหละ เห็นว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เห็นหลักสัจจธรรมในสิ่งที่ปรากฏขึ้นในกายนี้ ในเวทนานี้นี่แหละ**

แต่ถ้าเราปฏิเสธที่จะรับรู้มัน เราก็ไม่มีโอกาสได้เห็นมันได้เข้าใจมัน ชีวิตเราก็จะจมอยู่กับกระแสเวียนว่าย อยู่กับสิ่งที่มันเป็นไปจนตาย มันถ่ายถอนอารมณ์ไม่ได้ ไม่เกิดนิพพิทา ไม่เกิดวิราคะ ไม่มีความเหนื่อยหน่าย ไม่มีความคลายกำหนัด ความขัดเคืองเกิดขึ้นก็เป็นเหมือนคนเป็นโรค ตั้งแต่เกิดมาจนตายรักษาไม่หาย เรื้อรังอยู่อย่างนั้นนะอาการในจิตของคนเรา เกิดมาก็เป็นอยู่อย่างนั้นนะ และคนทั้งหลายก็ไม่คิดที่จะรักษา เพราะไม่รู้ว่าเป็นโรค และรักษาได้

โรคทางจิตนี้เขาเรียกว่า "นามโรค" ไม่ใช่รูปโรค โรครัก โรคชัง โรคโกรธเกลียด อิจฉา พอใจ ไม่พอใจ โรคที่เกิดจากความหลงตัวลืมตน เมากาย เมารูป หนักยิ่งกว่าเมาอย่างอื่นอีก เมาลาภ เมายศ เมาสรรเสริญ เมาสุข เมาทุกข์ อยู่เนี้ย เมื่อไหร่ที่เราจะหายเมา เมื่อไหร่ที่เราจะเป็น *"มัททะนิม มัททะโน วิราโค"* เมื่อไหร่จะคลายกำหนัด เมื่อไหร่จะหายเมา มันไม่หาย ถ้าเราไม่เห็น เพราะเรามีแต่กินกับกิน วันหนึ่งๆ เนี้ย กินแต่ความงมงาย กินแต่ความทุกข์ที่เข้ามาในใจ เราก็จะเป็นสัตว์ที่เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ

ภูมิ ๓ กำเนิด ๔

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้ง ๓ ก็คือจิตเรานั้นแหละ เวียนว่ายอยู่ใน**กามาวจรภูมิ** คือ จิตเวียนว่ายอยู่ในกาม อารมณ์กามติดอยู่ในกามภูมิ คือ ความใคร่ ความอยากในรูป รส กลิ่น เสียง ติดอยู่อย่างนี้นะ ออกไม่ได้ **รูปาวจรภูมิ** ติดอยู่ในรูป ชอบแต่งเนื้อแต่งตัว ติดเครื่องทองของประดับ ของใหม่ๆ ของเก่าๆ ของสมมุติมีค่าราคา ชอบของสวยๆ งามๆ รวมทั้งรูปที่ประณีตด้วยคือ สมาธิรูปฌานด้วย **อรูปาวจรภูมิ** คือ จิตที่ติดอยู่ในสมาธิที่ไม่ต้องมีรูปหรือนิมิตเป็นอารมณ์ เป็นอรูปฌาน จิตมันเวียนว่ายอยู่แบบนี้ จิตก็ยังอยู่แบบนี้ มันไปไหนไม่ได้ อยู่ในภูมิทั้ง ๓

อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔ กำเนิดทั้ง ๔ ก็คือ มันติดอยู่ในความทุกข์ กำเนิดแปลว่า เกิด เกิดจากอะไรบ้างล่ะ คือจิตชนิดนี้ไม่มีโอกาสได้ประสูติกับเขาสักที เกิดในครรภ์ เกิดในไข่ เกิดในของสกปรก แต่ที่จะเกิดผุดขึ้นนี่ ไม่มีโอกาสได้เกิด เกิดผุดขึ้น คือ เกิดปัญญาน่ะ เกิดการรู้แจ้ง แบบผุดขึ้นมา ส่วนมากก็คือ มนุษย์เราเกิดมาจากครรภ์ เกิดในครรภ์นี่หมายเอาว่า เกิดในตัณหานะ เกิดในไข่ก็คือเกิดอยู่ในสมาธินะ ไม่ได้หมายความว่า เป็ด ไก่ หมู หมา นะ เกิดในของสกปรก ก็คือ ติดอยู่ในความโลภ โกรธ หลงนะ เกิดสุข เกิดทุกข์ เกิดดีใจ เสียใจ

เกิดแบบผุดขึ้น ก็คือ เกิดเป็นอริยะบุคคล เป็นพระอริยเจ้า ทีนี้เราจะเกิดแบบไหน **ชีวิตเรานี่ วันๆ หนึ่งนี่มันเกิดแบบนี้อยู่ไม่รู้กี่ครั้ง กี่ภพกี่ชาติ แต่ว่าจะเกิดแบบปัญญามันเกิดได้ยาก** ส่วนมากก็เกิดอารมณ์แบบเปรต แบบผี แบบอสูรกาย แบบเดรัจฉานสัตว์นรก

จิตของเรามันเกิดอารมณ์แบบนั้น แต่เกิดแบบเกิดรู้แจ้งขึ้นมาเนี้ยมันไม่เกิดให้สักที สรุปก็คือ เป็นแบบสัมภะเวสี ในชาตินี้ไม่ได้ผุดไม่ได้เกิดกับเขา ก็จมอยู่ในนรกนั้นแหละ ไม่ได้เกิดสักที มันเป็นทุกข์อยู่แบบนั้น

ขันธ์ห้า ขันธ์สี่ ขันธ์เดียว

ใจเราเขาเรียกว่า "ขันธ์" *"รูปขันธ์"* คือความคิดที่เกิดมามันเป็นรูป *"เวทนาขันธ์"* ก็คือ ความพอใจ ไม่พอใจ *"สัญญาขันธ์"* ก็คือความจำ *"สังขารขันธ์"* ก็คือ ความปรุงแต่ง *"วิญญาณขันธ์"* ก็คือการรับรู้

มีขันธ์ ๕ ขันธ์ มีขันธ์ๆ เดียว มีขันธ์สี่ขันธ์ กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี บางทีบางคนทำสมาธิ ก็เหลืออยู่แต่ขันธ์เดียว ขันธ์เดียวมีแต่รูป แต่ไม่มีเวทนา เหมือนเวลาเรานอนหลับนั้นแหละ เรานอนหลับสัญญามันไม่มี สังขารปรุงแต่งก็ไม่ปรุงแต่ง ถ้ามันหลับสนิทนะ วิญญาณการรับรู้ก็ไม่รับรู้ หลับนิ่งเฉย....หยุด คือเวลามันหยุดทำงานแบบนี้นี่ เวลาเราตื่นขึ้นมันจะสดชื่นแจ่มใส มีพลัง ถ้าไม่ได้หลับ ไม่ได้นอนเนี้ย สารเอ็นโดฟินมันไม่หลั่ง ถ้ามีสมาธิหน่อย ได้หลับดีๆ หน่อย มันหลั่งได้ ดังนั้นเขาจึงอยากให้มีสมาธิ สมมุติว่าชีวิตนี้ แต่ละวันไม่จำเป็นต้องหลับนาน แต่ถ้าเรามีสมาธิอย่างนี้ตลอด ดูซิมันจะเป็นยังไง มันเหมือนจิตได้พักผ่อนแล้วมันตื่นขึ้นมาจะสดชื่นตลอดเวลา เราทำอะไร กิจกรรมอะไร การงานอะไร จิตใจก็จะสดชื่นแจ่มใส ไร้ทุกข์ เพราะมันไม่ได้ออกไปนอกตัว มันเฉยๆ ระลึกรู้อยู่อย่างนี้

แต่ว่าขันธ์ๆ เดียวเนี้ย บางทีมันหมายถึง คนบางคนติดอยู่ในความง่วง ความเหงา ตลอด ไม่ยอมรับรู้เรื่องไหน อะไรเลย หรือบางคนก็ติดอยู่ในสมาธิ เป็นแบบเหมือนพรหม นิ่ง ไม่รับรู้อะไร นิ่ง......ไม่ดู ไม่เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนี่เกิดขึ้นยังไง ไอ้ความยึดมั่นถือมั่น มีอุปาทานในขันธ์ทั้ง ๕ มันทำงานแบบไหนไม่รู้ ก็เลยได้นั่งติดในสมาธิ พอหยุดนั่งสมาธิก็เหมือนเดิม เพราะอะไร เพราะไม่เกิดดวงตาเห็นธรรม มันไม่ได้เห็นว่าอะไรเป็นธรรม อะไรเป็นทุกข์ ต้องรู้จักหน่อย มีปัญญาในการแก้ไขหน่อย เวลาอารมณ์เกิดขึ้น ถ้าแก้ไขไม่เป็นเนี้ย โอ๊ย !!!.... มันก็สมควรตายนะ พูดง่ายๆ ถ้าแก้ไขไม่เป็นเนี้ย...**สมควรตายของพระพุทธเจ้า ก็หมายความว่า สมควรอยู่กับทุกข์นั้นแหละ** มันก็ทุกข์แล้ว มันแก้ไขไม่เป็น อารมณ์อะไรเกิดขึ้น มันแก้ไขไม่เป็น พวกที่หลับง่ายๆ พวกนี้จะอารมณ์ฉุนเฉียว ดุดัน เพราะอะไร เพราะว่ามันแก้ไขไม่เป็น มันไม่มีปัญญา มันจะอยู่กับตัวโทสะ ตัวโมหะ ตลอดเวลา

มีขันธ์ ๔ ขันธ์พวกนี้ไม่สนใจกาย ไม่สนใจรูป ติดเวทนา ติดความชอบตลอดเวลา ติดกิน ติดดื่ม ติดเห็น ติดเที่ยว ติดอะไรต่างๆ เนี่ย พวกนี้มีชีวิตแบบเทวดา ชอบติดสบาย มีขันธ์ ๔ ขันธ์

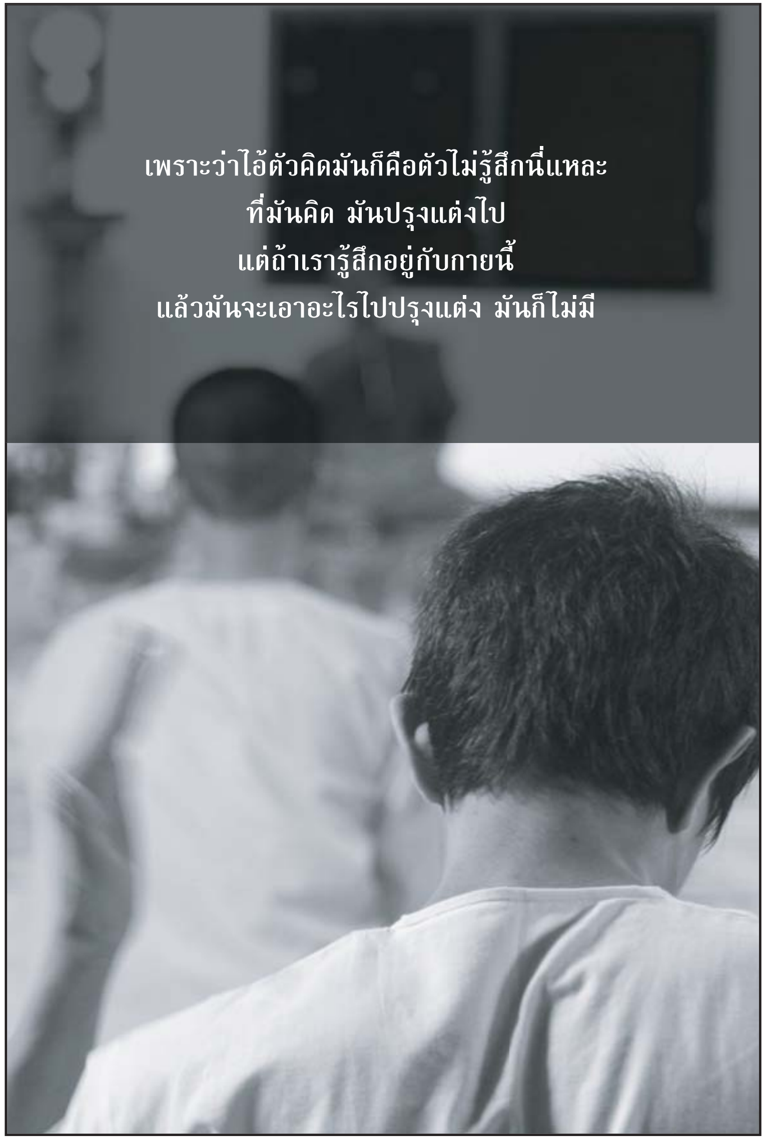
แต่มนุษย์นั้นมีขันธ์ ๕ ขันธ์ กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ก็คือความคิด บางเรื่องก็ยาว บางเรื่องก็สั้น ชีวิตมันมีสิ่งที่มันติด มันไม่ใช่ว่าเรื่องอื่นนะ เรื่องชีวิตเราเอง พระพุทธศาสนาพูดถึงอันนี้ ขันธ์ ๔ ขันธ์ ๕ ไม่ใช่ผี ไม่ใช่เปรต ไม่ใช่โน้นนี่ แต่จิตวิญญาณเรานี่แหละที่มันเป็น บางวันก็ภพสั้นๆ **ภพภูมิ ก็คือช่วงเวลาหนึ่งของชีวิตเรานั้นแหละ ความคิดหนึ่งๆ นั้นแหละ** บางเรื่องก็ยาว บางเรื่องก็สั้น เรื่องไหนชอบก็ยาว บางทีไม่ชอบนะ เช่น สมมุติ

เกลียดใครสักคนเนี้ย มันก็ยาวเหมือนกันนะ ตกนรกยาว แต่เรื่องไหนที่สบายอกสบายใจจะมีน้อยๆ ขึ้นสวรรค์เนี้ย อายุมันจะสั้นๆ แต่ถ้าตกนรกเนี้ยเป็นหมื่นปีทีเดียว

การเจริญสติปัฏฐาน
คือการค้นหาพยานธรรมในคำสอน

เขาว่า ถ้าเราปฏิบัติธรรม เราเจริญสติปัฏฐาน เราจะรู้จักหมดเลยขบวนการในคำสอนของพระพุทธศาสนา อะไรคืออะไร อะไรเป็นยังไงเนี้ย แล้วเข้าใจอย่างสัมมาทิฏฐิด้วย **แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติธรรม ไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ เนี้ย เราจะรู้ในตำรา รู้ในตำราแล้วก็ตีความเอา อันนั้นน่าจะอย่างนี้ อันนี้น่าจะหมายถึงอันนั้น อะไรต่างๆ เนี้ย มันไม่ใช่ปัญญาที่จะเอามาดับทุกข์ได้** เอ้า !!! ไปดูซิ...ในหนังสือเขาว่ายังไง นรก-สวรรค์ในเถรวาท นรก-สวรรค์ในมหายานตีความไปโน้นนี่ **คัมภีร์นั้นอ้างว่าอย่างนั้น แต่ไม่เคยดูคัมภีร์ในจิตตัวเองซักที** พระพุทธเจ้าท่านหมายถึงอะไร ทุกข์เนี้ย ไม่รู้ เห็นมีแต่ในคัมภีร์ ในตำรับตำรา เอาไปเอามามีแต่ขยะในสมอง

ถ้าอย่างนั้นให้เราย้อนกลับมาดูชีวิตตัวเราเอง เราปฏิบัติธรรมเนี้ย เรารู้สึกจริงๆ มั้ย เห็นกายจริงๆ มั้ย เห็นเวทนาจริงๆ มั้ย ทำไมต้องไปพูดถึงเรื่องดูจิตล่ะ **ดูจิต คือ มันคิดเนี้ย ถ้าเราไม่สนใจมันนะ มันก็ดับ ถ้าเราใส่ใจรู้อยู่กับกาย เพราะว่าไอ้ตัวคิดมันก็คือตัวไม่รู้สึกนี่แหละ ที่มันคิด มันปรุงแต่งไป แต่ถ้าเรารู้สึกอยู่กับกายนี้ แล้วมันจะเอาอะไรไปปรุงแต่ง มันก็ไม่มี แต่เนื่องจากว่ามันหลุดออกจากความรู้สึกที่อยู่กับกายนี้ มันก็จึงคิดไป มันก็เลยเป็นเวทนา**



ทางจิตขึ้นมา เกิดความพอใจ ไม่พอใจไปเรื่อยๆ ไหลไปตามกระแส

แต่ถ้าเรารู้อยู่กับกายนี้ มันไม่ไปหรอก เวทนาทางจิตมันก็ไม่เกิดหรอก ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ปุ๊บ สิ่งที่ปรากฏขึ้นมา มันก็คือ เป็นภาวะของตัวธรรมารมณ์ อารมณ์ที่มันเป็นธรรมะ มันจะปรากฏเกิดขึ้นกับจิต แต่ไม่ใช่ธรรมารมณ์ที่หมายถึง ความคิด ความปรุง ความแต่ง ไม่ใช่ ง่วง เหงา หาวนอน ความฟุ้งซ่าน ไม่ใช่อันนั้น **คือพอมันรู้อยู่กับปัจจุบันธรรมปุ๊บ ตัวธรรมารมณ์ก็คือ ตัวปีติ ตัวสุขก็จะปรากฏเกิดขึ้น ตัวสมาธิก็จะปรากฏเกิดขึ้น ตัวญาณก็จะปรากฏเกิดขึ้น ตัวเข้าใจอะไรต่างๆ ตัวปล่อยตัววาง ตัวมรรค ตัวผลก็จะปรากฏเกิดขึ้น อันนี้เขาเรียกว่า "ธรรมารมณ์"** อารมณ์เป็นธรรมะมันปรากฏเกิดขึ้น อย่างเวลาคนรู้รูปนามในเบื้องต้นเนี้ย ธรรมะมันจึงแตกขึ้นมาไง

สติเจาะใจหาธรรมเหมือนเจาะดินหาน้ำ

มันเหมือนเราเจาะน้ำนะ เจาะไปเจาะมาไปถูกตาน้ำ แล้วมันแตกระเบิดขึ้น ความรู้ไม่รู้มันหลั่งไหลมาจากไหน อันนั้นก็รู้ อันนี้ก็รู้ อันนั้นก็เข้าใจ อันนี้ก็เข้าใจ **สติอยู่กับกายนี้ เวลามันถูกจังหวะ มันรู้แจ้งขึ้นมา มันเข้าใจไปหมดนะ** โอ...ตำราอันนั้นแปลว่าอันนี้ เป็นแบบนั้นแบบนี้ เกิดเข้าใจขึ้นมา อารมณ์ที่มันเริ่มเป็นธรรมารมณ์ มันปรากฏเกิดขึ้นมา มันจะมีลักษณะเป็นอย่างนี้ แต่ตำรามันก็เป็นอีกแบบหนึ่ง เราไม่เคยเข้าใจธรรมะ เราพูดธรรมะไม่ได้ มันก็เข้าใจขึ้นมา เริ่มมีดวงตา **ดวงตาเห็นธรรมเริ่มปรากฏ โอ...อันนี้เป็นอย่างนี้นะ เห็นรูป เป็นรูป ธรรมชาติของรูปเป็นอย่างนี้นะ มันเกิดดับแบบนี้นะ**

ปล่อยวางมันได้ เห็นพร้อมกับการปล่อย การวาง นี่เห็นธรรมมันเป็นอย่างนี้

สติปัฏฐานแท้ ต้องเป็นสากลในทุกอิริยาบถ

แต่ส่วนมาก คนมันรู้ แต่มันไม่เห็น รู้ก็รู้แบบรู้จำ รู้จัก แต่ไม่ได้เกิดจากการรู้แจ้ง รู้จริง รู้แจ้ง-รู้จริงนี้ คือ มันต้องรู้จากสติสัมปชัญญะอันนี้ ถ้ารู้จากความคิด คือถ้าพินิจ พิเคราะห์ พิจารณาอันนี้ไม่ใช่ ปฏิบัติธรรมเหมือนกันแต่เราไม่ได้มาพิจารณาว่า ร่างกายนี้เป็นอสุภะ มันเน่า มันเหม็น มันเปื่อย ไม่ใช่ ไม่ได้ทำแบบนั้นแต่ระลึกรู้อยู่เฉยๆ ระลึกรู้ดูกายแล้วก็ทิ้งไป ตัดทิ้งไป จิตนี้ก็คือตัวที่มันไปคิดไปนั้นแหละ แต่บางทีมันไม่ได้คิดนะ มันเฉยๆ น่ะ เราสังเกตมั้ย เวลาเราทำเนี้ย มันจะเฉยๆ อยู่นะ เวลาระลึกรู้ **จิตนี้แทนที่จะให้คิดไป เราเอามารู้เฉยๆ มารู้กายนี่** ทีแรกรู้แค่มือนี้ หรือรู้แค่ลมอาการกายคือลมหายใจนี้ ลมหายใจก็เป็นกายหนึ่ง คืออะไรที่เกิดขึ้นของกายเนี้ย อาการ ๓๒ มันเป็นนิมิตหมาย หรือเป็นที่ตั้งแห่งการกำหนดรู้ได้หมดแหละ อย่างที่เราได้ยินว่า กำหนดรู้อาการ ๓๒ ในร่างกายเรามีอยู่ ๓๑ อย่างนะ รวมมันสมองก็เป็น ๓๒ คือ เป็นที่ตั้งของการกำหนดรู้ได้หมดและสามารถเกิดเป็นสมาธิสู่การรู้แจ้งได้หมดแหละ แล้วแต่เราจะกำหนดรู้อะไร ไม่จำเป็นต้องเป็นลมหายใจ ไม่จำเป็นต้องหลับตา มันสามารถ คือเวลามันรู้สึกแล้วนี่ ตอนเดินก็รู้สึก ตอนนั่งก็รู้สึก ตอนนอนก็รู้สึก ระลึกรู้ **คือมันเป็นธรรมชาติไปหมดเลย จะยืน เดิน นั่ง นอน จิตมันก็รู้อยู่อย่างนี้ แล้วมันไม่ออกไป แต่ถ้ารู้เฉพาะตอนเดิน พอมานั่งทำ ลืมรู้ นี่ไม่ใช่ คือมันต้อง**

เป็นธรรมชาติ มันเป็นสากล

สติปัฏฐานนี่ ต้องเป็นสากล ต้องรู้อยู่ได้ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำอะไรก็ตาม มันต้องรู้สึกตัวตลอดเวลา **ความรู้สึกเนี้ยมันไม่ใช่รู้สึกแบบนี้เฉยๆ นะ แต่มันจะมีตัวปีติ มีปัญญา มีความเข้าใจในการชำแรกกิเลสไปในตัวของมันด้วย มีการไล่ถอนกิเลส อาสวะ ตัณหา ทั้งหลายทั้งปวงออกไปได้ด้วย**

จิตนี้แม้ดิ้นรนก็ไม่พ้นการฝึก

วันหนึ่งๆ ก็อย่าให้มันหนี เรามาฝึกเนี้ย เมื่อก่อนมันไม่คุ้นเคย จิตนี้ดิ้นรนกวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก เหมือนกับปลาที่ถูกจับขึ้นจากน้ำ แล้วโยนขึ้นบก มันย่อมดิ้นเพื่อจะตกลงไปในน้ำ เพราะมันเคยอยู่ในน้ำ จิตของเราเองก็เหมือนกัน มาจากบ้าน แต่ก่อนมันเคยอยู่แต่ในบ้าน ยึดติดแต่ในอารมณ์ ความคิด อดีต อนาคต อยู่กับความง่วง ความเหงา พอมาอยู่อย่างนี้ให้มันอยู่เฉยๆ เอาขึ้นบนบกนี่ คือ ยกออกจากอารมณ์นั่นแหละ มันจะดิ้น มันอยากตกลงไปในอารมณ์เหมือนเดิม มันจะอึดอัด หงุดหงิด มันไม่ได้อย่างใจมันน่ะ

แต่**เราก็ดูมัน มันดิ้นๆ ทำไมมันดิ้น มันอยากได้ ถ้าถอนความอยากออกซะล่ะ มันก็เป็นจิตธรรมดา จิตล้วนๆ จิตเฉยๆ** เดี๋ยวนี้ที่มันดิ้น เพราะมันมีแต่ความอยาก ความอยากทำให้จิตเรามันดิ้น เดี๋ยวนี้ถอนความอยากออกปุ๊บ **ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ มันก็หยุดอยาก หยุดอยากมันก็ไม่ดิ้นแหละ** แต่ถ้าอยู่เฉยๆ ก็ไม่ได้ มันก็ต้องฝึกอยู่กับปัจจุบันอย่างนี้ ต้องกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งว่า มันเกิดปัญญา



เราก็ดูมัน มันดิ้นๆ ทำไมมันดิ้น
มันอยากได้ ถ้าถอนความอยากออกซะล่ะ
มันก็เป็นจิตธรรมดา จิตล้วนๆ จิตเฉยๆ

เวลามันจะเกิดปัญญา มันก็เหมือนที่เคยพูดบ่อยๆ นะ เหมือนกับมันจะมีอาการให้รู้หรอก คนที่จะเกิดปัญญา จะขยัน ตั้งใจ เวลาฟังก็ตั้งใจฟัง เวลาปฏิบัติก็ตั้งใจปฏิบัติ เวลาหลับนอนก็ตื่นดึก ลุกเช้า ขยันทำความเพียร แล้วมันจะเริ่มโล่งๆ มันจะมันส์เวลาเดินจงกรม เวลาสร้างจังหวะก็เหมือนกันจะขยันที่จะดู อันนั้นแหละเขาใกล้จะรู้ธรรมะแล้ว บุพนิมิตเริ่มจะเกิดขึ้นแล้ว แสงเงินแสงทองมันจะเริ่มสาดส่องขึ้นมาแล้ว แสงธรรมเริ่มส่องสว่างเข้ามาในใจ ความมืดถูกขับออกไป ความสดใสใจเบาเราสัมผัสได้ ความรู้สึกปัจจุบันธรรมนั้นเป็น *"ปัจจัตตัง"* จริงๆ

คนที่จะรู้ธรรมะเนี้ย มันจะไวเอาใจใส่ภารกิจตนสม่ำเสมอ คือจะใส่ใจกับกิจกรรมที่ตารางอบรมเขาให้ เขาเปรียบเหมือนไฟมันกินไม้ หรือธรรมะมันเริ่มกินใจ ใจมันเริ่มอยากเรียนรู้ อยากเข้าใจ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี อีกสักหน่อยมันก็จะเกิด มันจะเริ่มแบบครึ้มฟ้าครึ้มฝนสักหน่อย มีบรรยากาศหน่อยๆ เดี๋ยวอีกหน่อยฝนก็ตกจ้าก.....ลงมา มันฟ้าร้อง ฟ้าผ่า อึดอัด หงุดหงิด มันจะมีบ้าง แต่ก็สู้สังเกต อดทนอีกสักหน่อย มันก็จะลงมาของมันเองแหละ คนปฏิบัติธรรมก็จะเป็นแบบนั้น ถ้าคนไหนทนต่อเวทนา อดทนต่อสู้หน่อย มันเป็นได้จริงๆ

ลองวัดตัวเองดูว่าตัวเองอยู่ขั้นไหน คนในโลกนี้เกิดมาจะมีสภาวธรรมเป็นแบบนี้นะ คือ บางคนเกิดมาไม่มีโอกาสเห็นธรรมเลย ไม่มีโอกาสได้รู้ ตื่น เบิกบาน ไม่มีโอกาสรู้แจ้งเห็นจริงกับเขาสักทีเลย เกิดคลอดพรวดออกมานี่จมลงไปในความคิดเลยล่ะ คนเราตั้งแต่เกิดมา ไปไล่ดูซิ ลูก หลาน เหลน โหลนเรา ญาติเรา พ่อแม่เรานี่ ตั้งแต่เกิดมาจมอยู่ในความคิดตลอด เป็นอย่างนั้นมั้ย

ท่านอุปมาคนมีลักษณะ ๗ ประเภท

อุปมาคนว่ายน้ำ ๗ ประเภท

๑. คนว่ายน้ำที่จมลงไปในน้ำ เกิดมาแล้วก็จมลงไปในน้ำเลย

๒. โผล่ขึ้นมาบ้าง โผล่ขึ้นมาแล้วก็จมลงไป

๓. โผล่ขึ้นมาแล้วก็ลอยคออยู่ได้สักหน่อย ประคองอยู่ได้สักหน่อย ขึ้นมาหายใจหน่อยหนึ่ง

๔. มองไปทางซ้ายทางขวาได้ นอกจากหายใจแล้ว ยังมองซ้ายมองขวาเป็น

๕. มองเห็นทิศทั้ง ๔ ทิศทางอยู่ทางโน้นนะ ว่ายเข้าหาฝั่ง

๖. พอว่ายเข้าไปแล้ว สามารถยืนอยู่ใกล้ๆ ฝั่งได้ ยืนอยู่ที่มันตื้นๆ ได้ น้ำแค่ขา แค่หลังเท้า

๗. เดินขึ้นไปอยู่บนฝั่งนะ ไม่มีพิษภัยอันเกิดจากน้ำทำร้ายเขาได้เลย

ทั้งหมดนี้ก็เปรียบเหมือนคนปฏิบัติธรรม มีอยู่แบบนี้แหละ คือคนบางคนเกิดมาแล้วจมอยู่ในความคิด น้ำนี่คือสังสารวัฏ น้ำนี่คือความคิด ความปรุง ความแต่ง ความโลภ กาโมฆะ ภโวฆะ ทิฏโฐฆะ อวิชโชฆะ **"โอฆะ"** แปลว่า น้ำ กามเป็นน้ำแบบหนึ่ง คือ จิตเราจมอยู่ในกาม **ภโวฆะ** คือ ภพชาติ น้ำคืออดีต อดีตที่เราเคยติดมา เป็นภพ เป็นชาติ คือเราติดเรื่องอะไร เราไปทำอะไร จิตเราจะติดแบบนั้น ไม่ติดกาม จิตก็ติดอดีต เขาเรียกว่า "ภพ" ภพภูมิของจิต คือ จิตมันเคยอยู่ยังไง เคยไปทำอะไร มันจะติดอันนั้น ส่วน **ทิฏโฐฆะ** ติดทิฐิ

จิตเรามันติดอยู่กับทิฐิ ติดมานะ ความคิด อารมณ์ กูคิดว่าจะต้องเป็นอย่างนี้นะ วันๆ หนึ่งติดความคิด ตื่นมาก็คิดแล้ว ติดอยู่ในความคิด ความเห็น ติดในสมมุติทั้งหลาย อะไรต่างๆ นี่ คิดเรื่องการบ้านการเมือง คิดถึงเรื่องบ้าน ถึงครอบถึงครัว เรื่องอะไรต่างๆ นี่ มันติดอยู่ในความคิด แต่มันไม่จมไปเลยเท่านั้นเอง เดี๋ยวผลุบเดี๋ยวโผล่ แล้วก็ น้ำ อันสุดท้าย ก็คือ **อวิชโชฆะ** คือน้ำ คือความไม่รู้แจ้ง ติดอยู่ในความไม่รู้แจ้ง มันไม่รู้แจ้ง ไม่เข้าใจสัจจธรรมตัวนี้แหละที่เป็นรากเหง้าของภพชาติ จิตเราวันหนึ่งๆ นี่จะเวียนว่ายอยู่แบบนี้ๆ ตลอดเวลา

เกิดมาอย่าให้เสียชาติเกิด

คนเกิดมาในโลกนี้ ถึงแม้ได้เกิดมาเป็นมนุษย์กับเขา แต่ก็จม จ๋อม...ลงไป ไม่มีโอกาสได้โผล่เลย คือไม่ได้ปฏิบัติธรรม คือไม่มีโอกาสได้รู้รูปนามกับเขา พูดง่ายๆ คือ จิตที่มันตื่น เบิกบาน จิตที่มันมีดวงตาเห็นธรรม มันสว่าง สะอาด สงบนี่ มันไม่มีเลยน่ะ **ประเภทที่ ๒ คือ โยมถ้าเกิดมาปุ๊บ ได้ปฏิบัติธรรม** ได้เจริญสติรู้กายในกาย รู้เวทนาบ้าง เห็นความคิดตัวเองบ้าง หรืออย่างน้อยๆ ก็คือมันตื่นน่ะ จิตตื่น อย่างหลายๆ คนนะ เคยปฏิบัติธรรมมา ทำความเพียรไปมันจะได้อารมณ์ จิตมันตื่น เบิกบาน แจ่มแจ้ง สว่างขึ้นมา แสดงว่าโผล่ขึ้นมาหน่อยนึง โอ้โฮ....ไม่มีความคิดมันเป็นแบบนี้นะ ความคิดมันหายไป เป็นแบบนี้นะ มันโล่ง มันโปร่ง มันเป็นแบบนี้นะ เขาเรียกว่า โผล่ขึ้นมาเหนือน้ำหน่อยหนึ่ง คือมันลงไปถึงดินที่ก้นน้ำแล้วมันยันขึ้นมา กระแทกเท้าขึ้นมาหายใจ แล้วมันก็จมลงไปอีก จม

แล้วก็ไม่โผล่ขึ้นมาอีกเลย คือได้อารมณ์แล้วก็ไม่ปฏิบัติอีกสักทีจนตาย หลายๆ คนก็ปฏิบัติอยู่ แต่ยังไม่เห็นอีกสักทีนะ มันเห็นตั้งแต่ชาติที่แล้วน่ะ ปฏิบัติธรรมจนบัดนี้ก็ยังไม่มีอีก **คือได้อารมณ์บ้าง แต่มันก็หายไป เนี้ยประเภทที่ ๒**

ประเภทที่ ๑ คือจมลงไปในความคิดเลย ไม่เกิดสักทีเลย บางคนเกิดครั้งหนึ่งแล้วก็จมไป จมอยู่ในความคิดตลอด ความคิด ความปรุง ความแต่ง ความโลภ โกรธ หลง ไม่มีช่องว่างให้จิตได้หายใจเลย วันหนึ่งๆ นี่มีแต่ตอนนอน แม้แต่ตอนนอนก็ยังคิดมาก ยังกลายเป็นความฝันเลย บางคนติดกิน พอฝันก็เคี้ยวเอร็ดอร่อยอยู่นั้นแหละ แต่บางคนก็ฝันลามกไป บางคนก็ฝันถูกหวย ถูกเลข ถูกเบอร์ บางคนสร้างจังหวะยังฝันเลย ยกมือขึ้นนี่ มันเคลิ้มไปน่ะบางที

ประเภทที่ ๓ ยันขึ้นมาได้แต่ก็ยังทุลักทุเล หายใจได้บ้าง ไม่ได้บ้าง คือได้หายใจบ้าง ไม่ถึงกับจมลงไป หายใจได้บ้าง เหมือนคนที่ชอบทำบุญทำทาน หรือคนฝึกสติระลึกรู้อยู่บ้าง เวลามันทุกข์ก็ทำ เวลามันไม่ทุกข์ก็ไม่ทำ อะไรประมาณนั้น ไอ้พวกนี้นี่ยังไม่ได้เป็นอริยบุคคลนะ คือพวกที่ได้อารมณ์บ้าง คือประคองตัวอยู่ได้ แต่ยังไม่เห็นอะไร เหมือนมีสมาธิ เหมือนพรหม เหมือนพราหมณ์ ปฏิบัติธรรมแล้วมันจะมีสมาธิ จิตมันจะนิ่งๆ เฉยๆ ถึงแม้มันไม่เข้าไปในความคิดนะ แต่มันก็ติดภพ คือติดความสงบ มันออกจากความสงบไม่ได้ แต่มันก็สงบอยู่ มันไม่เข้าไปในความโลภ ความโกรธ เท่าไร แต่ก็ยังหลงอยู่ หลงอยู่ในอัตตาตัวนี้ อัตตาที่มันเป็นตัวเป็นตนในความสงบ

ประเภทที่ ๔ โผล่ขึ้นมาแล้ว ประคองตัวเอง และสามารถลืมตาได้ เริ่มมองว่ากูจะไปทางไหน มันเริ่มมองหาทางเอาตัวรอด มองเข้าหาฝั่ง ฝั่งซ้าย ฝั่งขวาอยู่ทางไหน นี่คือจิตพระโสดาบัน คือพอเห็นว่า โอ....ฝั่งอยู่โน้นนะ ประตูอยู่โน้น ออกไปทางนั้นนะ เริ่มเห็น มันจะออกไปทางนั้น ถ้าโผล่ขึ้นไปหายใจเฉยๆ แต่มันยังไม่เห็นฝั่ง หาทางออกยังไม่ได้ **แต่อันนี้เขาเรียกว่าได้ดวงตาเห็นธรรมที่โผล่ขึ้นไปแล้วมองเห็น โอ...การดับทุกข์มันเป็นอย่างนี้นะ การพ้นทุกข์มันเป็นอย่างนี้ การออกจากทุกข์เป็นอย่างนี้ การปล่อยวางรูปแบบมันเป็นอย่างนี้ ทางไปหาพระพุทธเจ้าไปทางนี้นะเนี้ย มันเริ่มเห็นทาง**

แต่พวกติดในสมาธิมันยังไม่เห็นนะ พวกที่ได้ดวงตาเห็นธรรม มันจะเห็น คือ มันสามารถทำลายความโกรธ ความหงุดหงิด ความอึดอัด ได้ในระดับหนึ่ง มันปล่อยวางระดับหนึ่ง สติสัมปชัญญะ มันตื่นตัว มันชัดเจนขึ้นมา รู้ทันทีว่าทำยังไงทุกข์ที่ผ่านมาที่เกิดจากการติดอารมณ์ มันออกได้ยังไง เข้าใจขั้นตอนของมันเลยว่าออกอย่างนี้ แล้วมันเห็นเลย ใจที่มันสะอาด สว่าง สงบ มันเห็นชัด มันมองเข้าไปในใจ โอ้...ใจมันเป็นอย่างนี้นะ ใจที่ไม่ทุกข์เป็นยังงี้ ถ้าเราทำอย่างนี้ มันจะไม่ทุกข์แน่ๆ แต่มันเข้าถึงไม่ได้ เพราะถ้าเผลอหน่อย มันก็จะหลุด เผลอหน่อยก็จะหายไป เขาจะประคองอยู่ เขาจะมองเห็นทันทีว่า นิพพานอยู่ตรงไหน มองเห็นเลยนะ

พระโสดาบัน แปลว่า ผู้มีจิตตกกระแส ***"โสติ อาปนฺโน โสตาปนฺโน"*** **โสตะ แปลว่า กระแส / อาปนฺน แปลว่า ถึง จิตตกกระแสของพระนิพพาน** ถ้าเป็นรถยนต์ก็ออกตัวไปแล้ว พบทางเห็นธรรมที่จะกำจัดกิเลสได้แล้ว ***"กิเลส สวติ หึสตีติโสโต"*** **พอขึ้นไป**

อย่างนี้มันจะเห็นทันที เห็นจิตที่มันสะอาด สว่าง สงบ มันเป็นยังไง คือคนได้ดวงตาเห็นธรรม *"เย ธัมมา เหตุ ปัพพวา"* ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ คือ เห็น มองเห็นเหตุ ทีนี้จะไปหาก็มองออกทันทีเลยว่าจะไปหายังไง เขาจึงบอกว่า มองเห็นพระพุทธเจ้าแล้วว่า จะไปหาพระพุทธเจ้า จะไปหาได้ยังไง มันนึกออก มันเข้าใจ มันแจ่มแจ้ง

ประเภทที่ ๕ พระสกิทาคามี ก็คือคนที่ว่าย พอเห็นแล้วว่าย ขยันว่าย ตะเกียกตะกายเข้าหาฝั่งล่ะ จะไปให้มันถึง เพราะฉะนั้นคนได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นทางไปหาพระพุทธเจ้า คือมันรู้ธรรมะแล้ว คือรู้ธรรมชาติของจิตเป็นแบบไหนแล้วเนี้ย มันแจ่มแจ้งขึ้นมาแล้ว มันจะพยายามทำเพื่อจะหาอันนี้ ก็จะว่ายเข้าไป เมื่อออกแรงว่าย เป็นสกิทาคามี

ประเภทที่ ๖ ทีนี้พอว่ายหนักเข้า หนักเข้า ใกล้เข้าสู่ฝั่ง ว่ายในที่ตื้นได้คือ**อนาคามิมรรค** ว่ายก็ต้องมีลีลานะ ไม่ใช่แบบเอาเป็นเอาตาย เดี๋ยวจมน้ำตายก็เหมือนเดิม คือมันติดอารมณ์ ติดวิปัสสนู ติดวิปลาศ ติดอะไรพวกนี้ พอเข้าไปถึงฝั่งที่ตื้นๆ ยืนได้ เป็น**อนาคา-มิผล**

พระอนาคามี ก็อยู่ประมาณนี้ น้ำแค่หลังเท้า จิตเราจะเป็นแบบนั้น จะสบายล่ะทีนี้ พระอนาคามี เป็นแบบนั้นน่ะ สบาย อารมณ์แบบโลกๆ นี้ ไม่ได้กินล่ะ มันไม่ทุกข์แล้ว เป็นผู้มีอารมณ์กามราคะไปปราศแล้ว





แต่นิมิตหมายมันคือ ขยันและตั้งใจระลึกรู้
วันที่ ๓, ๔ เนี้ย คนจะรู้รูปนามได้
ส่วนจะให้มันต่อเนื่อง แจ่มแจ้งก็คือ วันที่ ๕, ๖, ๗ เนี้ย

เธอทั้งหลายมาปฏิบัติธรรม การได้ดวงตาเห็นธรรมใน ๒, ๓ วันนี่ สามารถทำได้ ถ้าตั้งใจจริงๆ **แต่นิมิตหมายมันคือ ขยันและตั้งใจระลึกรู้** วันที่ ๓, ๔ เนี้ย คนจะรู้รูปนามได้ ส่วนจะให้มันต่อเนื่องแจ่มแจ้งก็คือ วันที่ ๕, ๖, ๗ เนี้ย ประมาณนี้ ประคองไว้ มันจะชัดเจน แต่คนที่มันอินทรีย์แก่กล้าหน่อยเพียงแค่วัน สองวันก็จะรู้อาการไตรลักษณ์ได้ ขอแต่ให้ทำตัวสติให้มันรู้ให้ต่อเนื่อง อย่าไปสนใจอะไร แต่ละคนมันให้อะไรกันไม่ได้ ต่างคนต่างทำ เรามาด้วยกันก็จริง แต่เวลาทำ เราแก่ เราเจ็บ เราตาย สติของเราเองนะ คนมาเยี่ยมไม่เหมือนกับสติเราเฝ้าไข้ตัวเองนะ

พระอนาคามี ปฏิบัติง่าย เดินเข้าหาฝั่งเลย **พระอนาคามีเขาไม่ว่ายนะ เขาเดินเอา คือ ไม่ต้องทวนกระแสความคิดสัญญาอารมณ์อะไรมากเลย** เพียงแต่ตั้งใจ เดินขึ้นฝั่งไป พอขึ้นฝั่งก็ยืนอยู่บนฝั่ง แล้วเยี่ยมมองดูพวกที่มันง่วงๆ เหงาๆ พวกสัตว์นรกทั้งหลายนี่ พวกที่ขึ้นฝั่งไปแล้วนี่จิตได้พ้นภัยจากกิเลส *"จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ จงละกามเสีย แล้วเป็นผู้ไม่มีความกังวล จิตยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน"* ดินแดนพระนิพพานคืออันนั้นน่ะ อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์มนุษย์จะยินดีได้โดยยาก นิพพานในความคิดของมนุษย์ผู้มีจิตหยาบนั้น ก็แน่แหละว่าเป็นของแสลง ***"หมาบ้ากลัวน้ำ คนบ้ากามกลัวมรรคผล"***

มันยากที่จะเข้าถึงอันนั้น เพราะสัตว์มนุษย์ทั้งหลายจะชอบอยู่กับสิ่งเหล่านี้ อยู่กับอารมณ์ จมอยู่กับสิ่งที่มันชอบ มันไม่อยากขึ้นไปข้างบน เหมือนปลานั้นแหละ มันชอบอยู่ในน้ำ จะเอาไปแล่เนื้อแล้วขึงอยู่บนเข่ง มันไม่อยากขึ้นไปอยู่บนเข่ง มันอยากจมอยู่ในนั้น **เราลองดูซิ ลองตายจากความเป็นคนที่ทุกข์ๆ นี่ ไปเป็นเทวดาดูสิ**

ตายจากภพนี้ชาตินี้ ไปเป็นอริยะดูสิจิตเนี้ย ยอมทุกข์ดูซิ ยอมฆ่าตัวเองดูซิ ไอ้ที่เดินจงกรม ปฏิบัติธรรมเพื่อฆ่าตัวเอง เพื่อจะไปเกิดภพใหม่นะเนี้ย ไปเกิดชาติใหม่ ภพใหม่ ไปอยู่ในภพภูมิที่มันสูง ที่มันไม่มีปัญหา คือ พระนิพพาน แต่มันเป็นเรื่องของจิตนะ ลองดูเถิดเผื่อจะได้ไป

ลองวัดดูสิ จิตของเรามันอยู่ประเภทไหน ประเภทเกิดมาแล้วก็จมลงในทุกข์เลยหรือ หรือโผล่ขึ้นได้บ้างแล้ว ถ้าโผล่ไปแล้วก็พอจะรู้จักแหละ พยายามหายใจ ดูซ้ายดูขวา ดูหน้าดูหลัง ก็พยายามว่ายไปให้ได้ เพราะอายุมันเยอะแล้วพวกเราเนี้ย ประมาทไม่ได้แล้ว อย่าไปท้อถอย ชีวิตนี่ทำให้มันได้ รีบว่ายเข้าไป อยู่ในน้ำก็อยู่ในที่ตื้นๆ ให้น้ำเพียงหลังเท้า ตื้นๆ หน่อย ความโลภ ความโกรธความหลง ราคะ ตัณหา ไม่เหยียบย่ำแล้ว ใจสบายแล้ว นับประสาอะไรไปอยู่ทำการทำงาน ไม่มีปัญหากับชีวิตเราหล่ะ เพราะเราเข้าใจชีวิตได้อย่างถ่องแท้แล้ว เข้าใจรูปเข้าใจนาม รูปโรค นามโรค รูปทำนามทำ รู้จักอนิจจัง รู้จักทุกขัง รู้จักอนัตตา รู้สมมุติ รู้จักปรมัตถ์ **จิตมันปล่อยวางเป็น อ๋อ...แค่นั้นเอง ทุกอย่างก็แค่นั้นเอง มันเป็นเช่นนั้นเอง นั่นคือประเภทที่ ๗** ซึ่งไม่จำเป็นต้องกล่าวถึง หากทั้งหมดนี้เป็นมรรค นิพพานย่อมเป็นอันหวังได้ เพราะมันคือผลของสาเหตุปัจจัยทั้งหมดที่กล่าวมา

มันเป็นเช่นนั้นเอง

มันเป็นเช่นนั้นเอง หมายความว่า สภาวะจิตมันต้องเข้าใจเรื่องของอนัตตาระดับหนึ่งนะ มันไม่มีตัวตนระดับหนึ่งนะ อะไรเกิดขึ้นมันก็แค่นั้นเอง พร้อมกับการดับไป ดับไป มันจึงเป็นเช่นนั้นของมันเอง ของมันได้ แล้วภพนี้ ชาตินี้ ที่เราเกิดมานี่ หวังได้เลยว่าพระนิพพานอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม แต่ละคนหรือทุกคนในที่นี้ สามารถเข้าถึงธรรมะอันนั้นได้หมดแหละ แม้แต่ไอ้หนูตัวที่มันนั่งหลับๆ อยู่ที่นี่ด้วย ถ้าตั้งใจทำนะ ฝืนทำ มันต้องได้ประจักษ์แจ้ง

ตื่นตาตื่นใจนะญาติโยม แล้วก็ไปว่าย ว่ายออกจากสังสารวัฏ ว่ายเวียนออกจากทุกข์ ความคิด ความอยาก อย่าจมลงไปในทุกข์ พยายามอด พยายามทนชีวิตนี้ ออกจากสังสาระให้ได้ ออกจากวัฏฏะไปสู่วิวัฏฏะ จากมุดไปสู่โผล่ให้ได้ จากโลกียะไปสู่โลกุตระให้ได้ จากสมมุติไปสู่วิมุติ จากทุกข์ไปสู่การพ้นทุกข์ให้ได้

อนุโมทนานะ



Part
3

อยู่อย่างไร จึงจะ เป็นสุข

ส่วนที่

๓.



เจริญธรรม *แด่ท่านสาธุชน ผู้ฟังทั้งหลาย*

หัวข้อที่จะได้บรรยายในวันนี้คือ **“อยู่อย่างไร จึงจะเป็นสุข”** เรื่องนี้ดูเหมือนว่า พวกเรามาร์คไว้เลยว่าความสุขนั้นมีอยู่จริง เพียงแต่ว่าพวกเราต้องการทราบวิธีการที่จะได้รับความสุขนั้นมาเท่านั้น ส่วนจะสุขแค่ไหน อย่างไร เราไม่ได้ใส่ใจตรงนั้น

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจร่วมกันก่อน ทำความเห็นให้ตรงกันก่อน แล้วการเรียนรู้จึงจะดูง่ายขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า *“ความสุข”* นั้นคืออะไร มีอยู่จริงหรือไม่ เข้าถึงได้ด้วยวิธีการใด สุขโลกียะ สุขโลกุตตระ ตลอดถึงความสุขอมตะที่ไม่ต้องมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในวิสัยปุถุชนเช่นเราหรือ ?

ความหมายของความสุข

“ความสุข” ตามรากศัพท์เดิม จะหมายเอาสภาวะที่เอาชนะทุกข์ได้, ภาวะลบความทุกข์ออกจากจิตได้ มาจากศัพท์วิเคราะห์ อาทิเช่น สุฏฺฐุ ทุกฺขํ ขนตีติ สุขํ ภาวะที่ขุดความทุกข์ด้วยดี, สุฏฺฐุ-ทุกฺขํ ขาทตีติ สุขํ ภาวะที่เคี้ยวกินความทุกข์ด้วยดี, สุขยติ ยสฺสุปฺ-ปตฺติ ตํ สุขิตํ กโรตีติ สุขํ ภาวะที่ยังบุคคลที่มีสติเกิดขึ้นทำให้สุขสบาย, สุกรํ ขํ โอกาสํ ทาตุเมตสฺสาติ สุขํ ภาวะที่มีความว่างเกิดขึ้นได้ง่ายๆ

"ความสุข" นิยามความหมายนั้นขึ้นอยู่กับโลกทัศน์, วุฒิภาวะ หรือประสบการณ์, ธรรมทัศน์หรือภูมิธรรม, ความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ซึ่งมีอยู่ ๒ ลักษณะใหญ่ๆ คือ ยึดติดกับปล่อยวาง สำหรับเป็นฐานในการให้คำนิยามความหมาย

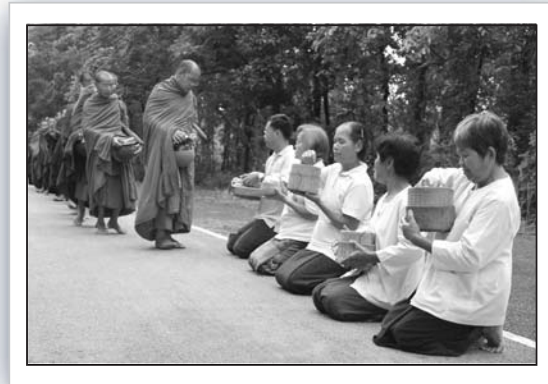
เด็กเล็ก ความสุข หมายถึงการได้ปัจจัยสนองตอบในสิ่งที่ตนปรารถนา การเพลิดเพลินอยู่ในความคิดความอยาก การได้รับความดูแลเอาใจใส่จากบุคคลสังคมรอบข้าง

วัยรุ่นหนุ่มสาว นักเรียนนักศึกษา ความสุขหมายถึง ความสนุก ความเพลิดเพลิน การได้ทำอะไรตามใจ การเพลินอยู่ในโลกียารมณ์ การได้เล่นได้เที่ยว การได้ประสบความสำเร็จในเป้าหมายอุดมการณ์ เช่น การศึกษา เพศตรงข้าม เพื่อน การได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

วัยทำงาน ความสุข หมายถึง การมีงานทำที่ดี การมีเพื่อนร่วมงานที่ดี การได้ลาภ ยศ สรรเสริญ การมีครอบครัวที่ดี มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีเงินทองจับจ่ายใช้สอยสะดวก การได้พักผ่อนหย่อนใจยามเมื่อยล้า การงานไม่มีโทษ

วัยชรา ความสุขหมายถึง การมีสุขภาพดี การไม่มีโรค การมีทรัพย์ใช้จ่ายบริโภค การไม่มีหนี้สิน สุขจากการได้บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม การได้รับความนับถือเคารพคารวะจากผู้อื่น

สมณะเพศ ความสุข หมายถึง การสิ้นกิเลสอาสวะรบกวนจิตอย่างไม่กำเริบ การพ้นทุกข์ถึงขั้นนิพพาน



นี่เป็นตัวอย่างของความหมาย การให้นิยามความสุขของมนุษย์ทั่วไป แต่ความจริงแล้วก็จะมีอารมณ์สุขทุกข์ปรับเปลี่ยนหมุนเวียนคละเคล้ากันไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน เพราะชื่อว่าชีวิตของคฤหัสถ์ วิถีทางของชาวบ้านผู้ครองเรือน ผู้ยังไม่รู้แจ้งสัจจธรรม ย่อมไม่พ้นการเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏฏ์ หรือกามโภคี แต่เราก็เรียกว่า สุข ซึ่งอาจหมายเอาความประสบผลสำเร็จกับการเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาที่พัฒนาตนตามโลกธรรมจนที่สุดแล้ว เรียกอีกอย่างว่า **สุขของคฤหัสถ์ ๔** ได้แก่



ประเภทของความสุข

๑. อัตถิสุข สุขที่เกิดจากความมี ความได้ เช่น ได้ทรัพย์ มีเงินทอง มีบริวาร บริหารกิจการความเป็นอยู่ ชีวิตครอบครัวได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิผล หากได้เช่นนี้ใจก็มีสุขแล้ว

๒. โภคสุข สุขเกิดจากการจับจ่ายใช้ทรัพย์ บริโภคอุปโภค ไม่ว่าในครอบครัว หรือในธุรกิจการต่อยอดโภคทรัพย์เป็นไปได้อย่างสะดวก ไม่มีโทษไม่ฝืดเคือง แม้การจับจ่ายใช้สอยในกิจสาธารณะ ทำบุญทำทานก็ไม่พร่อง นี่ก็สุขใจแล้ว

๓. อนณสุข สุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินติดตัว ภูมิใจ สุขใจ

๔. อนวัชชสุข สุขเกิดจากการประพฤติตนไม่มีโทษ สามารถดำรงตนอยู่ในกรอบจริยธรรม ขนบธรรมเนียม ศีลธรรม กฎหมายของสังคมนั้นๆ ได้อย่างไม่ผิดพร่อง เป็นที่ยอมรับนับถือของคนทั่วไปได้ ใครจะครหาติเตียนไม่ได้ เช่นนี้ก็เป็นความสุขใจแล้ว

ความสุขทั้ง ๔ ลักษณะ หากจะกล่าวโดยย่อก็มี ๒ อาการ ได้แก่

๑. กายิกสุข สุขกาย เกิดจากการปรุงแต่งกายให้เกิดความสบาย และความสะดวก การบริหารใช้กายแบบไม่มีโทษ

๒. เจตสิกสุข สุขใจ เกิดจากศีล สมาธิ ปัญญา



และความสุขเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็อาศัยปัจจัยเป็นตัวก่อเกิด เช่น

๑. สามิสสุข อาศัยอามิสเป็นปัจจัย เช่น รูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ ความคิด อารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

๒. นิรามิสสุข สุขไม่อิงอาศัยอามิส เช่น นิพพาน จิตปล่อยวางปลอดโปร่ง สุขสงบได้เพราะการรู้แจ้งสัจจธรรม

เนื่องจาก **"นิรามิสสุข" โดยเนื้อแท้แล้วไม่ใช่สุข แต่คือความไม่มีทุกข์ไม่มีสุข จึงไม่ต้องอาศัยปัจจัยใดๆ** แต่ก็ต้องกล่าวได้ว่าอาศัยสติ สมาธิ ปัญญาสู่ความรู้แจ้งในสัจจะทั้งสมมุติและปรมัตถ์ จนถึงวิมุตติหลุดพ้นจากความโลภ โกรธ หลงได้

ในพุทธศาสนาได้ให้ความหมายครอบคลุม**กิริยาของจิตสุขทุกข์**นี้ไว้กว้างๆ แต่แนะไว้เป็นระดับภาพการสัมผัสด้วย**วิญญาณอายตนะ**กับด้วย**ปัญญาการรู้แจ้ง**

๑. โลกียสุข สุขในอายตนะ ตา หู จมูก ฯลฯ, สุขในโลกธรรม เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ, สุขในสมมุติบัญญัติทั้งหลาย เป็นสุขที่ไม่มีอยู่จริง เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยการปรุงแต่ง และอนัตตาบังคับบัญชาไม่ได้

๒. โลกุตตระสุข สุขที่อยู่เหนือโลก เหนือสมมุติ เหนือการปรุงแต่ง เป็นสุขเหนือสุข นั่นก็คือการไม่ทุกข์และไม่สุข อันเป็นสภาพธรรมที่เกิดจากการเห็นแจ้ง จิตเป็นอิสระจากพอใจและไม่พอใจ เข้าถึงภาวะที่อะไรปรุงแต่งจิตไม่ได้อีกแล้ว เป็นธรรมชาติที่ไม่มีเกิดมีดับ

กุศลกรรมบถ กุศโลบายก่อให้เกิดสุข

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้รวบรวมการกระทำที่เป็นกุศล เป็นมูลเหตุปัจจัยของการดำรงชีพแบบไม่มีโทษ ไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจในการยึดถือปฏิบัติ และเกิดความสุขไว้ทั้งหมด ๑๐ อย่าง เรียกว่า **"กุศลกรรมบถ"** หรือ **"บุญกิริยา"** หมายถึง กรรมหรือกิริยาอันนำไปสู่คุณงามความดี การกระทำที่นำไปสู่สุคติ ที่เป็น**กุศลธรรม ได้แก่ กายกรรม ๓, วจีกรรม ๔, มโนกรรม ๓**

๑. **ปาณาติบาต** เว้นจากการฆ่าสัตว์ ทำชีวิตสัตว์ให้ตกล่วง
๒. **อทินนาทาน** เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้
๓. **กาเมสุมิจฉาจาร** เว้นจากการประพฤติผิดในกาม
๔. **มุสาวาท** เว้นจากการพูดคำเท็จ
๕. **ปิสุณาย** เว้นจากการพูดส่อเสียด
๖. **ผรุสาย** เว้นจากการพูดคำหยาบ
๗. **สัมผัปปลาปา** เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ
๘. **อนภิชฌา** ไม่โลภจ้องอยากได้ของผู้อื่น
๙. **อพยาบาท** ไม่คิดปองร้ายพยาบาทเบียดเบียนผู้อื่น
๑๐. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นที่เป็นไปอย่างถูกต้องตามสัจจะ เห็นแจ้งกายและจิตอย่างถูกต้องตามอริยสัจธรรม

ฟังดูแล้ว แม้เหมือนจะเป็นเรื่องพื้นๆ ง่ายๆ **แต่การที่จะปฏิบัติได้ตามนี้ต้องอาศัยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาที่พัฒนารวม**

พลังธรรมทั้งหลายให้เป็นหนึ่ง มีคุณสมบัติสามารถฝืนทวนกระแสอารมณ์ฝ่ายอกุศลซึ่งเป็นพลังตรงข้าม พลังที่เกิดได้จากจิตมนุษย์เรา มักไหลไปสู่ฝ่ายต่ำให้กลับคืนหรือไหลย้อนทวนอารมณ์ แล้วจิตจะไม่หลงติดจมอยู่ในกระแสการปรุงแต่งที่ถาโถมท่วมทับแบบไม่ลืมหูลืมตา

คนธรรมดาที่ยังไม่ใฝ่ใจเรื่องการฝึกจิตมาก่อน แม้ข้อต้นๆ ง่ายๆ เป็นสามัญสำนึกของมนุษย์ทั่วไปก็ยากจะฝืนได้ แล้วจะกล่าวไปใยถึงการฝึกจิตให้เกิดสัมมาทิฏฐิในรูปในนาม ในธาตุในขันธ์...แต่หากไม่ฝึกฝนจิตนี้ก็ไม่มีพลังในการฝืนอารมณ์อกุศลจิต ที่พร้อมจะหลงก่อเกิดเป็นอารมณ์พอใจไม่พอใจขึ้นในจิตได้ทุกเวลานาที สุดท้ายก็เป็นทุกข์ได้โดยไม่รู้ตัวอย่างไม่ต้องสงสัย

คำว่า **"ความสุข"** ในอีกความหมายหนึ่ง จะหมายถึง **"บุญ"** คือความอิ่มใจ เต็มใจ ดีใจ ภูมิใจ เห็นแจ้งในใจ และสิ่งที่จัดว่าเป็นบุญหรือวิธีการแห่งการเกิดบุญเรียกว่า **"บุญกิริยาวัตถุ"** มีอยู่ ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. ทานมัย บุญหรือความสุขที่เกิดขึ้นจากการให้

๒. สีลมัย สุขที่เกิดจากการรักษาศีล ปฏิบัติตามข้อวัตรบัญญัติต่างๆ ได้

๓. ภาวนามัย สุขที่เกิดเพราะการเจริญภาวนา, ฝึกสมาธิ

๔. อปจยนามัย สุขที่เกิดเพราะความเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตัว

๕. เวยยาวัจจมัย สุขที่เกิดจากการช่วยขวนขวายรับใช้ในธุระผู้อื่น (ให้กำลังเป็นทาน)

๖. ปัตติทานมัย สุขที่เกิดจากการเฉลี่ยแบ่งปันความดีความชอบของตนให้คนอื่น

๗. ปัตตานุโมทนามัย สุขที่เกิดจากการอนุโมทนาในความดีของผู้อื่น

๘. ธัมมัสสวนามัย สุขที่เกิดการการฟังธรรม

๙. ธัมมเทสนามัย สุขที่เกิดจากการสอนธรรมแก่ผู้อื่น

๑๐.ทิฏฐุชุกรรม สุขที่เกิดจากการเห็นตรงตามธรรม ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นอริยสัจจ์

ปัจจุบัน เรามักจะได้เห็นพฤติกรรมของคนในสังคมแสวงหาความสุขกันได้ภายในขอบเขตที่กล่าวถึงนี้ แต่กิริยาอื่นนอกเหนือไปจากนี้แม้จะก่อเกิดความยินดีพอใจ เช่น ความรู้สึกที่เกิดจากโลกธรรม กาม กิน เกียรติ ฯลฯ แต่ก็ไม่จัดว่าเป็น **"ความสุข"** ที่เป็น **"บุญ"** แต่อย่างใด เพราะเหตุว่าไม่ได้ให้น้ำหนักเน้นเรื่องของภายในจิต และไม่อยู่ในลักษณะที่เป็นปัจจัยเอื้อเฟื้อให้เกิดการปล่อยวางเกิดปีติสุข เอกัคคตา อุเบกขา...แม้สุขทั้ง ๑๐ ข้อนี้ ก็เป็นการให้ความสำคัญต่อการพัฒนา **"รูปแบบของความสุข"** สูงตามลำดับ จนกระทั่งถึงเป้าหมายคือได้ **"ดวงตาเห็นธรรม"** เห็นตรงตามหลักอริยสัจจ์ เห็นความจริงของชีวิตจนกระทั่งปล่อยวางความอยาก หลุดพ้นจากความหลงในสุขหรือทุกข์ได้สิ้นเชิง

ความสุขเกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อพูดถึงความสุข คนทั่วไปมักจะจินตนาการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส ตรึกตามอาการประสบการณ์ความรู้สึกจากอายตนะที่ตรงข้ามความไม่พอใจ อะไรก็ตามที่เป็นความพอใจ เรามักจะเทใจให้หมดตัว เพราะคิดว่านั่นคือสุข จนกลายเป็นความหลงผิด หลงในอาการของธรรมชาติ หลงปรุงแต่งจิตตัวเอง หลงเข้าไปอยู่ในอารมณ์สุขทุกข์ที่อวิชชาในจิตสร้างขึ้น หลงเข้าไปอยู่ในอารมณ์ หลงว่าสุขมีเมื่อใดใจก็เป็นสุขเมื่อนั้น แต่ว่าจะเห็นผลว่ามันทุกข์ชัดๆ, ก็ต่อเมื่อมันไม่คงอยู่ในสภาพเดิม หรือไม่เป็นไปดังใจปรารถนา และเมื่อความทะยานอยากได้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป หรือเมื่อเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดอารมณ์นั้นดับตามกฎไตรลักษณ์ ความรู้สึกที่หลงเข้าใจว่าสุขที่มีก็จะกดดันบีบคั้นให้เกิดทุกข์ อยากแล้วอยากอีก วิ่งหาปัจจัยปรุงแต่งจิตหลอกตัวเองอยู่เช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกว่าจะรู้แจ้งในธรรมชาติของจิตถึงรากเหง้าของตัณหา

สรุปแล้ว ความสุขไม่ได้มี มีเพียงอาการเวทนาที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป และปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้นก็เพราะว่า ไม่เกิดการประจักษ์แจ้งสัจจะ อวิชชา คือความไม่รู้แจ้ง ก็ให้เกิดโมหะ คือ **ความหลงในอาการของจิต แล้วเกิดติดอารมณ์**...กิเลส ตัณหา อุปาทาน ยึดติดผูกมัดจิตที่เรียกกันว่า สังโยชน์ หากสติไม่เจริญเติบโตเป็นสมาธิ กลายเป็นญาณทัศนะ พัฒนามาเป็นอภิญญาวิชชาสามก็ไม่อาจสามารถต้านกิเลสสังโยชน์ รู้แจ้งตัดรากถอนโคนบาปกรรมที่เข้าไปฝังรากลึกอยู่ในกมลสันดานนี้ได้แต่อย่างใด

ดังนั้น**ความเป็นอยู่ก็ถูกอวิชชาตัณหากำกับบทการแสดงแทบทั้งนั้น ได้ค่าแสดงคือความหลงว่ามีสุข หลงสมมุติว่าได้มีได้เป็น** หลงสุขหลงทุกข์ หลงปรากฏการณ์ว่าเป็นจริงเป็นจัง หลงฝังทัศนะคติตนเองให้จมลึกลงไปเรื่อยๆ ยากที่จะถอนได้ หลงเกิดชอบชัง เป็นภพเป็นชาติน้อยใหญ่สั้นยาวอยู่อย่างนั้น ไม่มีวันเวลาที่ได้เกิดปัญญามีดวงตาเห็นความจริงของอริยสัจจ์ ได้เลย

สุขที่แท้แค่เวทนา

ความจริงความสุขเป็นเพียงอาการของขันธ์ห้า หรือขันธ์ห้าคืออาการของจิต ซึ่งปรกติจิตนี้คือธรรมชาติรับรู้อารมณ์ แต่สุขคืออาการที่หลงอาการกิริยาของขันธ์ หลงเสวยอารมณ์ในขันธ์ หลงพอใจชอบใจในธรรมชาติของเวทนา โดยจิตขาดปัญญารู้แจ้ง ไม่เห็นเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาเกิดดับเท่านั้น **เวทนามี ๕ อย่าง** คือ

๑. สุขเวทนา การเสวยอารมณ์สุขทางกาย
๒. ทุกขเวทนา การเสวยอารมณ์ทุกข์ทางกาย
๓. โสมนัสเวทนา การเสวยอารมณ์สุขทางจิต
๔. โทมนัสเวทนา การเสวยอารมณ์ทุกข์ทางจิต
๕. อุเบกขาเวทนา การเสวยอารมณ์เฉยๆ

เหนือเวทนา

อนึ่ง **อุเบกขาเวทนา** คือการเฉยต่อเวทนาทั้งหมดแบบปุถุชน เป็นเรื่องของสมาธิ สมาบัติ อย่างเช่น สัญญาเวทยิตนิโรธ การเข้าสมาธิดับสัญญา และเวทนาแบบสมถะ นี่เป็นการเข้าถึงอุเบกขาด้วยสมถะวิธี เป็นการติดอยู่ในการเสวยอารมณ์ที่เป็นเฉยๆ ไม่ใช่วิปัสสนาปัญญาที่พัฒนาจากการเห็นเวทนาตามกฎไตรลักษณ์ เห็นธรรมชาติแท้ของเวทนาตามหลักอริยสัจแล้วจึงวางเวทนาได้ **เมื่อใดที่หลงเข้าไปอยู่ในเวทนา ปรากฏการณ์ของทุกข์จะเกิดการหมุนเป็นวัฏจักรหรือสังสารจักรทันที** ขันธ์ คือกองอารมณ์ทั้งห้า ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จะหมุนเป็นวัฏจักรกลับไปกลับมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า

จนกว่าจะพัฒนาสติรู้แจ้งทำลายเชื้ออวิชชาความหลงเสวยอารมณ์ ความพอใจไม่พอใจในเวทนาออกหมดเสียได้ เมื่อนั้นขันธ์ห้าก็จะไม่หมุน เป็นธรรมชาติเกิดดับ และ**แม้ที่สุด หลุดพ้นจากการเกิดดับเหลือแค่ธรรมชาติจิตล้วน ไม่มีเกิดมีดับอีกต่อไป เรียกว่า "อมตธรรม" นี่เป็นอาการอยู่เหนือเวทนา เหนือสุข เหนือทุกข์ เหนืออุเบกขาเวทนา เรียกอีกอย่าง เป็นการเข้าถึงอุเบกขา (ดับทุกข์) ตัวจริงด้วยวิปัสสนาวิธี**

ยิ่งเรามีสติเข้มแข็งจิตตั้งมั่นมากเท่าใด
ธรรมชาติปัจจัยที่จะมาปรุงแต่งจิตให้สุขทุกข์
ไม่รู้มันหายไปไหน จิตจะมีแต่ความว่าง
ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ จิตผ่องใส ไม่สุขไม่ทุกข์
สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น แต่ไม่เป็น



สุขทุกข์มีไว้เพื่อเห็น

หากได้มีการเรียนรู้สภาวธรรมทันที่จิต อันเป็นต้นตอแหล่งกำเนิดพลังงานปรุงแต่งสุขทุกข์กันจริงๆ แล้ว จะเห็นได้เลยว่าสุขที่เราอยากได้ อยากเป็นนั้น มันไม่ได้มีอยู่จริง **ยิ่งเรามีสติเข้มแข็งจิตตั้งมั่นมากเท่าใด ธรรมชาติปัจจัยที่จะมาปรุงแต่งจิตให้สุขทุกข์ ไม่รู้มันหายไปไหน จิตจะมีแต่ความว่างตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ จิตผ่องใส ไม่สุขไม่ทุกข์ สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็นแต่ไม่เป็น** *"ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ"* เพียงเพื่อให้เกิดญาณรู้ "ปะติสสะติมัตตายะ" เพียงเพื่ออาศัยระลึกรู้ *"อะนิสสิโตจะ วิหะระติ"* ที่แท้จิตนี้ไม่มีกิเลสตัณหาจะมาอาศัยเกิดได้ *"นะจะกิญจิ โลเก อุปาทิยะติ"* เป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นอะไรๆ หรือสิ่งใดๆ ในโลก นี่แลชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งในธรรมอยู่

มีแค่สภาวธรรมรู้เห็นตื่นเบิกบาน ความทุกข์คืบคลานเข้ามาไม่ถึงเป้าหมาย ตัวมันก็ดับสลายมลายไปก่อนที่มันจะปรุงแต่งจิตเป็นเมนูวิญญาณาหารให้เราหลงรับประทาน........เมื่อก่อนที่ยังไม่รู้ไม่เห็น แต่พอรู้แจ้งแล้วสุขทุกข์ไม่มีในจิต ทุกสิ่งคือความว่างเปล่า

เมื่อครั้งที่เรายังอยู่ในความมืด เราเกิดความสำคัญมั่นหมายในธาตุขันธ์ของตนเอง และสิ่งรอบข้างว่าเป็นโน่นเป็นนี่ แค่พอแสงสว่างปรากฏ ความจริงก็ประจักษ์แจ้งแก่สายตา รู้ว่ามันเป็นความว่างเปล่า ปัญหาของความเข้าใจผิด (มิจฉาทิฏฐิ) ต่อธรรมทั้งหลายนั้น เพียงเพราะใจเราไม่มีแสงสว่างแห่งปัญญาสาดส่องเข้ามาเท่านั้น ***"นตฺถิ ปญฺญา สมาอาภา แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี"***

มรรควิธีเข้าถึงความสุข

นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี...ความสุขโดยสภาวะมิได้มี แต่เป็นภาษาที่สื่อความหมายชี้ทางสู่ปัญญาเข้าใจได้ง่าย **เพราะหากยิ่งสุขอยู่ ก็ยังพอใจในเวทนาอยู่ ยังไม่สงบจากสุขเวทนา ยังติดจมในขันธ์ห้าอยู่ ยังมิอาจเข้าถึงความสงบสุขสันติอย่างแท้จริง**

ความหมายของคำว่าสงบในที่นี้หมายถึง **"นิพพาน"** อันเป็นแดนเกษมจากโยคะ สงบจากกิเลสสังโยชน์ ด้วยการหลุดพ้นมีสันติภาพเกิดขึ้นในจิตอย่างถาวร เคี้ยวกินความทุกข์ได้ไม่เหลือซากแล้ว ไม่มีกิเลสเกิดกำเริบตลบหลังใดๆ ได้อีก

เมื่อเราได้รับรู้มาแล้วโดยสัญญา ว่าสุขไม่มีจริง ที่หลงเข้าไปเช่นนั้นเพราะจิตนี้ถูกอวิชชาย้อมใจ เราก็จึงมาทำความสะอาดจิต ***"สะจิตตะปริโยทะปะนัง"*** ชำระจิตให้ผุดผ่อง โดยการฝึกสติกำหนดรู้ ลด ละ เลิก การปรุงแต่ง และเฝ้าดูวิถีโคจรของจิต หรือความคิดที่มันชอบเที่ยวไป ติดยึด ผูกพัน เกาะเกี่ยว ต้องเฝ้าดูอย่างละเอียด **"โยนิโสมนสิการ"** ดูจนกระทั่งเห็นบ่อเกิดของความคิด บ่อเกิดของความทุกข์ บ่อเกิดของความสุข **อินทรีย์สังวร** อาจต้องสำรวมในกรณีที่อินทรีย์อ่อนไหวง่าย ไหวตามอายตนะที่เชื่อมต่อการรับรู้ปรุงแต่ง เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, **โภชเนมัตตัญญุตา** รู้จักควบคุมประมาณในการบริโภค, **ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง** พักพาอาศัยอยู่ในที่อันสงัดวิเวก ธุระการงานน้อย, **ชาคะริยานุโยค** เพียรระลึกรู้ เฝ้าดูอาการที่เกิดขึ้นกับกายใจให้ต่อเนื่องอยู่อย่างสม่ำเสมอ,

อะธิจิตเต จะ อาโยโค พัฒนาจิตไปสู่ภาวะอันยิ่งคือ *"นิพพาน"*

ภาวะที่จิตถูกชำระอย่างหมดจด ตามลำดับของสัมมาปฏิบัติ คือฝึกสติเห็นรูปนาม ปล่อยวางรูปนาม เกิดปีติปราโมทย์ เกิดสมาธิ และอุเบกขา เกิดยถาภูตญาณ เห็นแจ้งธรรมชาติ เกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริง เกิดนิพพิทา วิราคะ เหนื่อยหน่าย คลายความกำหนัดในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นี่แหละ คือทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด กำลังญาณทัศนะที่ดีพอจะส่งต่อไปสู่วิมุติหลุดพ้นเป็น *"นิพพาน"* ได้เลยเทียว ***"นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ"*** อริยผู้รู้แจ้งเห็นสัจจธรรมของชีวิตว่า **นิพพานความดับทุกข์สิ้นทุกข์ นั้นแหละ คือความสุขที่แท้จริง**

ความไม่มีอะไรในเบญจขันธ์

ปัญญาความรู้แจ้ง เป็นสิ่งแรกๆ ของชีวิตมนุษย์ที่ควรเรียนรู้โดยแท้ **เพราะชีวิตนี้มีองค์ประกอบด้วยธาตุสี่ขันธ์ห้า ธาตุขันธ์ทำหน้าที่ของมันเรากลับสำคัญตนว่าเป็นเจ้าของธาตุขันธ์ ขันธ์สำคัญว่าธาตุสี่นี้เป็นตัวตนของตนเอง ความจริงแม้ขันธ์ก็ยังเป็นธรรมชาติที่อนิจจังอนัตตาอยู่เสมอ เอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้ เพราะเหตุว่าธาตุสี่ก็เป็นอิสระเกิดดับของเขาเอง ขันธ์ห้านี้ก็มีเพียงวิชชากับอวิชชารู้แจ้งกับหลงเท่านั้นเป็นตัวบงการ**

เมื่อสติที่ได้รับการพัฒนาถึงญาณทัศนะวิมุติแล้ว กิเลสตัณหาอุปาทาน กรรม จะถูกผลักออกนอกพื้นที่จิต จิตก็กลับคืนสู่ขันธ์

ว่างเปล่า ในรูปลักษณ์ เป็นธรรมชาติ "รู้" เท่านั้น รู้อยู่ในความว่าง มีชีวิตความเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง มองทุกอย่างเป็นธรรมชาติที่ว่างจากความสำคัญมั่นหมายในความเป็นตัวตน และในที่สุดตัวเราเองก็เป็นธรรมชาติว่างอย่างหนึ่ง เสมอเหมือนกับธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นในจิตอันนี้ทำลายภพชาติทั้งหมด

และแล้วก็เข้าสู่ภาวะไม่มีเรามีเขา ไม่มีกิเลสหรือธรรมะ ไม่มีผู้รู้ผู้ไม่รู้ เพราะทุกอย่างเป็นธรรมะ ธรรมชาติเสมอเหมือนกันหมด ใจไม่เห็นความต่างระหว่างตัวเรากับปรากฏการณ์ เข้าสู่ภาวะความแนบสนิทของธรรมโดยแท้ ไม่มีธาตุ ไม่มีขันธ์ ไม่มีเกิด ไม่มีตาย ไม่มีคน ไม่มีพระ ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ไม่มีภูเขา ไม่มีแม่น้ำ มีแค่ธรรมชาติสิ่งเดียวเท่านั้น



* *ที่ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมและภาษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๓*

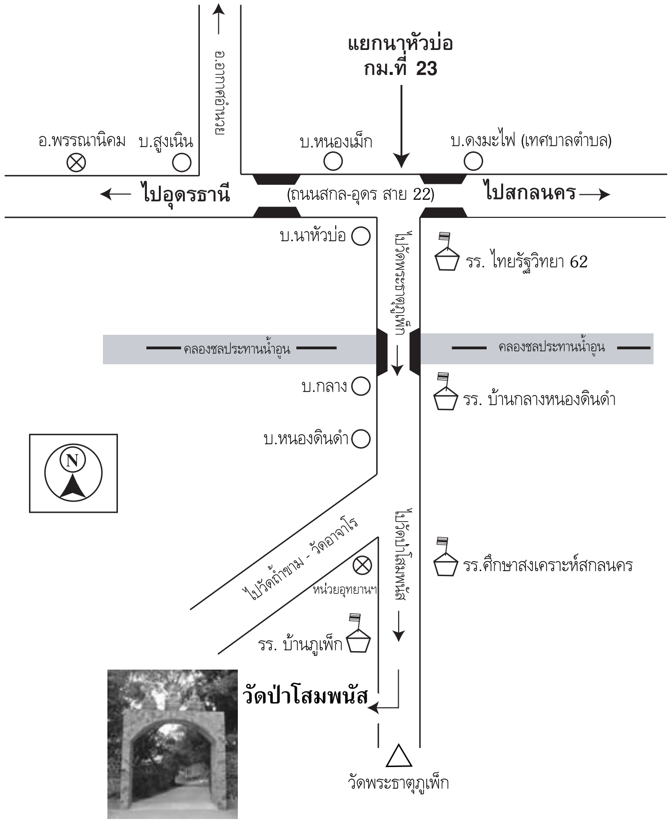


ผู้สนใจ ปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ หรือที่ญาติโยมผู้ปฏิบัติมักเรียกว่า **"หลวงตา"** เป็นเจ้าอาวาส**วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร** ซึ่งเป็นวัดป่าที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านในแถบนั้น เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เป็นที่พิสูจน์และยอมรับของนักปฏิบัติธรรมที่เป็นนักวิชาการ ครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล ข้าราชการ นักธุรกิจ และประชาชนทั่วไปว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้น ตรงสู่การรู้แจ้งในจิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจร่วมปฏิบัติธรรม
เชิญที่ **วัดป่าโสมพนัส**
บ้านภูเพ็ก ต.นาหัวบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
โทร.(๐๔๒) ๙๘๑-๐๐๐
เวลาโทร.ที่สะดวกคือ ๐๖.๐๐ น., ๐๘.๓๐ น. และ ๒๐.๓๐ น.
หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **www.watsomphanas.com**
และ **www.watmahapanyo.co.cc/**

แผนผังที่ตั้งวัดป่าโสมพนัส



- **จากสกลนคร**ขึ้นรถบัสสกล-อุดรที่ บขส. ลงแยกนาหัวบ่อ กม.ที่ 23 หรือ **จากสกลนคร**ขึ้นรถสองแถวดงมะไฟถึงแยกนาหัวบ่อ กม.ที่ 23
- ขึ้นสามล้อจากแยกนาหัวบ่อถึงวัด 8 กม./100 บาท ต่อคน
- **จากอุดรธานี** ลงแยกนาหัวบ่อ กม. ที่ 138 ข้ามถนนมาต่อสามล้อจากแยกนาหัวบ่อ ถึงวัด ฯ



การเจริญสติ
แบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั่ง

ตามแนวทาง
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ได้ค้นพบวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์โดยอาศัยวิธีการที่เรียกว่า **"การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว"** ซึ่งใจความหลักของการฝึกจิตแบบนี้คือ **"การดูกายเคลื่อนไหว และดูจิตใจนึกคิด"** โดยมีสติเข้าไปกำหนดรู้ ซึ่งไม่ใช่การเข้าไปกดหรือข่มอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นแต่เพียงทำความรู้สึกตัวให้มากพอ เพื่อให้สภาพจิตเกิดญาณเข้าไปสู่สัจจะธรรมความจริงของชีวิตตามธรรมชาติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถและตลอดเวลา เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ ส่วนในอิริยาบถนั่งนั้นจะนั่งในท่าใดก็ได้ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขานั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่นั้นไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวิธีการดังกล่าวอีกอย่างว่า "การสร้างจังหวะ" มีอยู่ ๑๔ จังหวะ คือ



ท่าเตรียม
เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



๑. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...
ทำช้าๆ...ให้รู้สึก



๒. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...
ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก



๓. เอามือขวามาที่สะดือ...
ให้รู้สึก



๔. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...
ให้รู้สึก



๕. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...
ให้รู้สึก



๖. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...
ให้รู้สึก



๗. เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก....
ให้รู้สึก



๘. เอามือขวาออกตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๙. ลดมือขวาลงที่ขาขวา
ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๐. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...
ให้รู้สึก



๑๑. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๑๒. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๑๓. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย
ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๔. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...
ให้รู้สึก

พอครบทุกจังหวะก็ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ และให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่เกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่าให้ขาดตอน เมื่อเผลอคิดออกไปก็ให้กำหนดรู้กลับเข้ามา ทำความรู้สึกอยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวดังเดิม จนเป็นความรู้สึกตัวที่แจ่มชัดเป็นมหาสติ ที่สามารถกำหนดรู้ทันอาการของกายที่เคลื่อนไหวและจิตที่นึกคิดตามความเป็นจริงเกิดเป็นความรู้แจ้งในสัจจธรรมขึ้นมา

ส. มหาปัญโญภิกขุ

ฝึกใจให้รู้แจ้ง

ตามหลักสติปัฏฐาน

กลุ่มเพื่อนสติ